



Die Liebe und ihre Feinde

Wie Partnerschaft gelingt

Christian Thiel

Copyright: Christian Thiel

Sie können dieses Exemplar des eBooks „Die Liebe und ihre Feinde. Wie Partnerschaft gelingt“ in jeder Form persönlich nutzen. Sie dürfen es digital archivieren ausdrucken und auch an Freunde weitergeben. Privat.

Dieses eBook ist urheberrechtlich geschützt. Es ist – auf gut deutsch – mein geistiges Eigentum. Es ist deshalb nicht gestattet, ohne meine Zustimmung Teile davon für die Veröffentlichung zu nutzen, sei es in gedruckter Form oder in digitalen Medien aller Art.

Des weiteren ist es untersagt, es in irgend einer Form zum Verkauf anzubieten.

Inhalt

Vorwort	4
1. Die Liebe und ihre Feinde	7
Eine Einführung	
2. Look that Ship!	14
Warum Partnerschaften wirklich scheitern.	
3. Hilfe – mit unserer Kommunikation stimmt etwas nicht	26
Warum es in schwierigen Partnerschaften vor allem an positiver Zuwendung fehlt.	
4. Danke!	33
Warum wir uns auf das konzentrieren sollten, was in einer Beziehung gut läuft.	
5. Kritik ist ein Beziehungskiller	43
Warum wir in einer Beziehung niemals versuchen sollten, die Dinge ausdiskutieren.	
6. Kein Sex ist auch keine Lösung	55
Wieso wir uns Zeit füreinander nehmen müssen, wenn die Liebe halten soll – auch Zeit für den Sex.	
7. Wenn der Sex selten wird schwindet auch die Liebe – dagegen lässt sich etwas tun	65
Wie sich die Sexualität eines Paares lebendig erhalten lässt	
8. Reden wir noch – oder smartphonieren wir nur?	71
Wieso das Smartphone das Verbundenheitsgefühl eines Paares beeinträchtigen kann.	

9. Eine Partnerschaft ist ein lebenslanges Gespräch .. 81

Wieso eine Fernbeziehung besser sein kann als zusammen zu leben.

10. Was wissen wir wirklich über die Liebe? 86

Wieso uns eine fundierte Grundlagenforschung in Sachen Liebe weiterhilft.

11. Über Treue und Untreue 93

Wieso Untreue oft allen Beteiligten schadet – und was wir dagegen tun können.

12. Love is all you need 107

Wieso die Liebe Menschen glücklich macht – und der Alkohol dieses Glück zerstört.

Vorwort

Liebe soll halten, am besten ein Leben lang. Das ist unser Wunsch. Doch das Wünschen alleine reicht nicht. Wir müssen auch etwas für die Liebe tun, damit sie hält. Das ist die Kernbotschaft dieses Buches.

„Von sich aus wird jede Ehe schlecht“, sagt der wohl bekannteste Partnerschaftsforscher der Welt, John Gottman. Sie müssen also gar nichts tun, um Ihre Partnerschaft zu ruinieren – nichts zu tun reicht völlig aus.

Nichts zu tun, das ist einer der Feinde der Liebe, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden. Natürlich gibt es auch andere Fehler, Fehler, die aus unseren Handlungen bestehen – und nicht aus Unterlassungen. Wir können den Anderen häufig kritisieren, wir können fremdgehen oder unablässig das Smartphone wichtiger finden als das, was der Partner oder die Partnerin uns erzählen möchte.

Die Liebe braucht unsere Aufmerksamkeit. Sie braucht unsere exklusive Zuwendung. *Der Partner* braucht unsere Zeit und unsere Energie – also Aufmerksamkeit. Bekommt er sie nicht, dann schwindet die Liebe – Stück für Stück. Und hinterlässt Unglück und in vielen Fällen auch großes seelisches Leiden.

Folgen Sie mir also durch die Welt der *Feinde der Liebe*. Ich freue mich, auf dieser Reise Ihr Begleiter sein zu dürfen.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ute Thiel', is positioned at the bottom left of the page.



© stephan jockel

Christian Thiel arbeitet als Single- und Paarberater. Von ihm erschienen sind unter anderem die Bücher „Liebe heißt, den Partner nicht so zu nehmen wie er ist“ und „Wieso Frauen immer Sex wollen und Männer immer Kopfschmerzen haben. Die häufigsten Irrtümer über Beziehung und Liebe“. Er schreibt regelmäßig Kolumnen auf welt.de und auf dem Blog herzenssache365.

Christian Thiel ist verheiratet und lebt mit seiner Frau und seinen zwei Kindern in Berlin.

www.die-liebe-bleibt.de

www.singleberater.de



Mehr wissen

Für alle die sich mehr mit der Liebe beschäftigen wollen, gibt es von mir regelmäßig die beiden Online-Workshops „Grundkurs: Liebe und Partnerschaft“ und den „Aufbaukurs: Liebe und Partnerschaft“. Hier geht es [zu den Terminen](#).

Mehr lesen

John Gottman: Die Vermessung der Liebe. Vertrauen und Betrug in Partnerschaften.

Sue Johnson: Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben.

David Schnarch. Intimität und Verlangen. Sexuelle Leidenschaft in dauerhaften Beziehungen.

Shirley Glass: Die Psychologie der Untreue.

Ann-Marlene Hennig: Make More Love. Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene.

Christoph Joseph Ahlers: Himmel auf Erden & Hölle im Kopf. Was Sexualität für uns bedeutet.



“The only real mistake is the one from which we learn nothing.”

Henry Ford

1. Die Liebe und ihre Feinde

In dieser Artikel-Serie lernen Sie die wichtigsten *Feinde der Liebe* kennen – einen nach dem anderen. Die *Feinde der Liebe*, das sind die entscheidenden Gründe, aus denen heraus eine Liebe scheitert. Es sind die Fehler, die wir in der Liebe machen. Und es sind die Ansichten über die Liebe, die uns dazu bringen, Fehler in der Liebe zu machen. Ich habe sie für Sie zusammengetragen. Einen nach dem anderen.

Wozu bitte soll das gut sein? Wozu schreibt jemand eine ganze Serie über die *Feinde der Liebe* und wirft damit einen Blick in den finsternen Abgrund von Untreue, Ignoranz und Ablehnung?

Gute Frage.

Meine Antwort auf diese Fragen lautet: Vielleicht lässt sich ja etwas lernen aus so einer Besichtigung. Etwas lernen für die Liebe.

Der Blick in den Abgrund

Als Paarberater sehe ich oft Paare, bei denen Kritik, Ignoranz und Ablehnung an der Tagesordnung sind. Ich schaue Tag für Tag in diesen Abgrund. Und ich weiß, wie tief er in manchen Fällen ist.

Ein junges Paar kommt zu mir. Sie ist 34, er 37 – die beiden sind seit sechs Jahren zusammen. Zwei Jobs, zwei Karrieren, zwei Kinder. Das ist anstrengend. Neulich haben sie sich voller Wut angebrüllt. Die Kinder waren verunsichert. Bricht ihre Familie auseinander?

So viel steht fest: Die beiden haben sich nicht mehr viel zu sagen. Sie sind enttäuscht voneinander. Frustriert. Nicht nur *einer* der beiden ist enttäuscht und frustriert – und der andere ist glücklich und zufrieden. So verlaufen Ehekrise nicht. *Beide* Partner sind enttäuscht voneinander.

Das alleine ist schon eine schwierige Lage für eine Liebe. Leider kommt es noch schlimmer. In der Regel sind beide Partner zudem auch noch fest davon überzeugt, *dass der andere Schuld daran ist*, dass sie beide enttäuscht und frustriert sind. Sie spielen also das Schuldspiel, ein Spiel, bei dem beide nur verlieren können. So lange es in einer Beziehung darum geht, wer schuld an der schwierigen Lage ist, und nicht darum, die Lage zu verbessern, muss die Partnerschaft von Woche zu Woche und von Tag zu Tag schlechter werden. Fast alle unglücklichen Paare spielen das Schuldspiel. Genau das macht die Situation so schwierig. Und schwer zu verändern.

Wer etwas ändern will, der muss die Lage zunächst einmal verstehen. Hierzu werfe ich – auch bei diesem Paar – einen genauen Blick in den Abgrund. Was hat sie im Laufe ihrer Ehe, ihrer Partnerschaft, entzweit? Warum stehen Sie sich so unversöhnlich gegenüber? Wieso ist die Sexualität der beiden so dermaßen selten geworden und so lieblos? Und schließlich – ganz wichtig – was können sie tun, um wieder ein gutes Paar zu sein?

Der Abgrund der Singles

Auch als Singleberater werfe ich häufig einen Blick in den Abgrund der Liebe. Eine Frau kommt nach langer Ehe und einer anschließenden schweren Trennung in die Beratung. Sie ist erleichtert, dass das alles hinter ihr liegt. Sie hat ihr Leben neu geordnet – und sucht nun nach einer neuen Liebe. Worauf soll sie bei dieser Suche achten? Wie kann sie verhindern, dass ihr das Gleiche noch einmal passiert?

Wer eine Antwort auf diese Frage sucht, der muss sich das Scheitern der letzten Liebe genau anschauen. Auch meine Klientin muss das tun. Wenn sie besser versteht, warum ihre letzte Liebe gescheitert ist, hat sie gute Chancen, es beim nächsten Mal besser hinzubekommen. Genau darum geht es – um die Zukunft. Um die neue Liebe.

Seit zwanzig Jahren berate ich Singles bei ihrer Suche. Sie alle haben Fehler gemacht in der Liebe. Sie alle sind gescheitert. Der Abgrund liegt jetzt hinter ihnen. Darüber sind sie erleichtert. Nun wollen sie etwas aus ihrer Niederlage lernen. Sie alle treibt, ob bewusst oder unbewusst der berühmte Satz von Henry Ford um:

“The only real mistake is the one from which we learn nothing.”

Die nächste Partnerschaft soll besser sein als die letzte. Sie soll zudem auch länger halten. Das sind die unbewussten Vorsätze meiner Klientin. Sie will mehr darüber wissen, welche Feinde ihre Liebe zerstört haben. Sie wollen nicht noch einmal an derselben Stelle scheitern. Verständlich.

Woran scheitert die Liebe?

Über die Frage was Paare scheitern lässt gibt es in der Öffentlichkeit unterschiedliche Meinungen. Die einen sehen unsere *Multioptionsgesellschaft* und damit das Internet als einen Grund dafür an, dass Menschen mal eben von einer Beziehung in die nächste hüpfen und keine hohe Bindungsbereitschaft mehr haben.

Ist die heranwachsende Generation möglicherweise sogar weitgehend beziehungsunfähig, wie manche Autoren spekulieren?

Oder sind Paare etwa nur außerstande gut zu kommunizieren und ihre Probleme angemessen zu lösen?

Oder kommt dem Smartphone eine Verantwortung zu, das unsere Aufmerksamkeit stets auf sich zieht und die Intimität in der Partnerschaft untergräbt? Vor die Wahl gestellt, für einen Monat auf ihr Smartphone zu verzichten oder auf Sex, entscheidet sich die Hälfte der männlichen Smartphone-Besitzer für den technischen Gefährten. Oh – wie traurig!

Bei den Frauen liegen die Zahlen [sogar noch höher](#): 75 Prozent wollen lieber keine Erotik. Zehn Prozent der jüngeren Smartphone-Besitzer sagen, dass sie auch beim Sex SMS verschicken. Untergräbt das Smartphone also möglicherweise die Intimität?

Die Medien lieben einfache Fragen – und einfache Antworten

Viele dieser Fragen werden von den Medien gerne gestellt und ebenso gerne beantwortet. Die Antworten die sie geben, machen es der Liebe nicht leicht. Als ich jung war, galt großen Teilen der Presse das neue Scheidungsrecht (1977) als Ursache für das Scheitern von Beziehungen. Es ermöglichte Paaren ihre Ehe zu beenden, wenn sie zerrüttet war.

Und die Frauenbewegung natürlich. Auch die galt konservativen Medien in den 70er Jahren als ein Grund für partnerschaftlichen Misserfolg. Die Frauenbewegung hetzte – angeblich – Frauen gegen Männer auf. Weil sie Gleichberechtigung forderte. Na ja.

Schließlich war da noch die Annahme, dass gebildete und wirtschaftlich unabhängige Frauen ihre Ehen viel schneller verlassen würden als weniger gebildete und wirtschaftlich abhängige. Wenn also immer mehr Frauen studierten, dann war es in der Sicht mancher – männlichen – Kommentatoren kein Wunder, dass die Liebe Schaden nahm. Bildung von Frauen als ein Grund für das Scheitern von Partnerschaften – was

für ein herablassendes Frauenbild! Sie sehen: Wir kommen aus wirklich finsternen Zeiten.

Jeder hat eine Ansicht zur Liebe

Zudem – ist es nicht erstaunlich, wie beim Punkt „Liebe“ jeder behaupten darf, wonach ihm gerade so ist? Jeder darf lauthals verkünden, er wisse ganz genau was gerade schief läuft – ohne jede Ahnung von den wirklichen Ursachen zu haben!

Erkenntnis Nummer Eins: Zur Liebe hat jeder eine Meinung und viele Menschen fühlen sich berufen, ihre Ansicht auch kundzutun – einerlei wie plausibel diese Ansichten sind oder wie abseitig. Und einerlei, ob die verwendeten Argumente einer ernsthaften Überprüfung standhalten würden.

Prüfen wir kurz die Fakten. Die sehen ganz anders aus, auch bei den Ansichten, die in meiner Jugendzeit häufig geäußert wurden. Gut gebildete Frauen trennen sich schneller? Falsch! Die höchsten Trennungsraten haben Frauen mit wenig oder mit sehr wenig Bildung. Die gebildeten Frauen dagegen haben die besseren und die stabileren Partnerschaften. Das entspricht *meiner* Erwartung und *meinen* Ansichten als Berater.

Beziehungen auf Augenhöhe funktionieren deutlich besser. Deshalb finde ich auch an der Frauenbewegung nichts auszusetzen. Sie hat geholfen, das enorme Machtgefälle zwischen Männern und Frauen abzubauen – und der Liebe hat sie damit sogar einen Gefallen getan. Einen großen Gefallen sogar. Hat sich da schon einmal jemand bei den Aktivistinnen von damals bedankt? Wahrscheinlich nicht.

Das geringere Machtgefälle zwischen Männern und Frauen hat Partnerschaften sehr gut getan. Insbesondere die partnerschaftliche Sexualität profitiert davon. Und da die Liebe heute ein Kind der Freiheit ist, ist sie nicht etwa schlechter geworden – sondern wird noch mehr genossen als früher.

Die verstorbenen Feinde der Liebe

In Wahrheit waren das Verbot der Ehescheidung auf der einen Seite und das Machtungleichgewicht zwischen Männern und Frauen auf der anderen Seite schon von Alters her zwei der größten *Feinde der Liebe*. Der Zwang zusammen zu bleiben und die unterlegene Position der Frau drückten auf die Stimmung in der Partnerschaft.

Beide Momente sind keine naturgegebenen oder gottgewollten Einstellungen, sondern das Ergebnis einer historischen Entwicklung. Gesellschaften die vom Jagen und Sammeln leben und nur eine einfache Form der Landwirtschaft betreiben (Hackbau), kannten und kennen diese beiden Normen nicht in dem Maße wie wir. Es war die Entwicklung der intensiven Landwirtschaft mit ihren Besitzrechten an Land, Vieh und Hof, die zu dieser Form von Partnerschaft geführt hat.

Beide *Feinde der Liebe* haben in einer modernen, nicht-agrarischen Gesellschaft wie Deutschland den Sinn verloren. Sie sind trotzdem noch lange nicht völlig verschwunden, allen Modernisierungen in unserer Gesellschaft zum Trotz. Beide Überzeugungen haben allerdings sehr deutlich an Macht verloren und sind deshalb immer weniger in der Lage, eine Liebe irreparabel zu beschädigen. Das ist eine gute Nachricht. Für uns und unsere Kultur.

Nicht überall auf dem Globus ist das so. Aber überall wo das Machtgefälle zwischen Männern und Frauen sinkt, profitiert die Liebe.

Paare heute sehen eine Partnerschaft wie unsere Eltern oder Großeltern sie geführt haben nicht mehr als erstrebenswert an. Die Ansprüche an eine Beziehung sind bei ihnen ungleich höher. Der Partner soll ein guter Gesprächspartner sein, ein verlässlicher Partner und ein guter Lover. Zusammenbleiben nur weil die Konvention es verlangt – no way! Wie **R**echt sie haben.

Moderne Zeiten – moderne Themen

Machen wir einen Sprung ins Hier und Jetzt. Heute beschäftigen sich die Medien mit anderen Themen. Paare haben zu wenig Sex (klagen die Männer). Sie leiden unter einem Mangel an Gespräch (sagen die Frauen). Paare sollen ihre Probleme besprechen (sagen viele Therapeuten). Sie sollen nicht zu viel vom anderen erwarten (sagen die Freunde). Sie sollten realistisch sein. Treue ist angeblich unrealistisch und polyamore Beziehungsmodelle sind viel besser (sagen zahlreiche Medien). Na ja.

Wie Sie in dieser Serie über die *Feinde der Liebe* erfahren werden, sind die heutigen Erklärungsversuche für eine schlechte Partnerschaft nicht wirklich besser als die altbackenen Ängste der konservativen Presse in den 70er und 80er Jahren es waren. Viele Medien interessieren sich nicht ernsthaft für die *Feinde der Liebe*. Ihnen reicht eine möglichst einfache Erklärung die dem Zeitgeist entspricht. Sie haben eine Meinung. Eine Ansicht. Dabei ist es auch heute noch erstaunlich einerlei, ob diese Ansicht einer genauen Überprüfung standhält oder nicht.

Erkenntnis Nummer Zwei: Ansichten über das Scheitern und das Gelingen von Partnerschaften ändern sich im Verlauf der Jahrzehnte. Ernsthaft überprüft werden sie allerdings auch heute in der Regel nicht. Schade auch. Die Forschung hat uns eine Menge zu sagen.

Warum Partnerschaften scheitern

Versuchen wir es also mit einer ernsthaften Überprüfung. Einer gewissenhaften Überprüfung. Eine Liebe kann nur besser werden, wenn wir erkennen, was ihr schadet. Lernen wir also etwas über die Liebe, und für die Liebe. Schauen wir mutig und voller Zuversicht – in den tiefen, tiefen Abgrund. Schauen wir genau hin, warum die Liebe scheitert.



2. Look That Ship!

Warum Partnerschaften wirklich scheitern

Beziehungen gehen aus vielerlei Gründen auseinander. Manchmal passen zwei Menschen einfach nicht zueinander – und merken das leider erst nach der Hochzeitsnacht. Manchmal sind sie charakterlich sehr verschieden – und das macht den Alltag für sie zu einem Kampffeld. Manchmal haben sie unterschiedliche und schwer vereinbare Lebensziele – einer will Kinder, der andere nicht.

Die Liste der möglichen Gründe dafür, dass zwei Liebende, die einstmal hellauf begeistert voneinander waren, ihre Liebe später immer weniger pflegen, sie immer weniger wertschätzen und möglicherweise sogar zu Grunde gehen lassen, die Liste der Gründe hierfür ist scheinbar endlos lang. Ein Punkt aber sticht deutlich heraus, zumindest wenn wir auf den

Stand der Forschung achten – und den meisten von uns ist dieser Punkt nicht einmal bewusst.

Womit wir schon bei einem ganz entscheidenden Punkt wären – dem was uns bewusst wird und dem was wir nicht bemerken.

Was uns bewusst wird

Bewusst wird uns das, was uns ins Auge fällt. Die Unordnung von *ihm*. Die Unpünktlichkeit von *ihr*. Diese Dinge fallen uns in einer Partnerschaft auf – weil sie uns vor Augen führen, wie unterschiedlich wir sind. Ein Grund auseinanderzugehen ist das allerdings nicht. Auch glückliche Paare sind oft ausgesprochen unterschiedlich. Sie haben gelernt mit den Unterschieden umzugehen.

Bewusst wird uns, was wir in unserer Beziehung *am offensichtlichsten vermissen*.

Er sagt dann: *Es gab so selten Sex*. Warum das so war, das weiß er nicht.

Sie sagt dann: *Er wollte nie mit mir reden*. Warum das so war, das ist ihr nicht klar.

Oder aber er sagt: *Sie war so chaotisch – pünktlich kam sie nie*. Sie hingegen stellt fest: *Er war schrecklich pedantisch – schon wenn ich mal zwei Minuten zu spät kam rastete er aus*. Was sie hätten tun können um mit diesem Gegensatz zu **recht** zu kommen, das wissen beide nicht zu sagen.

Seltener Sex, keine Gespräche, unterschiedliche Vorlieben bei der Ordnung und der Pünktlichkeit – das alles dringt nicht nur in unser Bewusstsein, es wird auch in Umfragen zu Paarproblemen gerne genannt. Es wird zudem auch in Filmen häufig beschrieben und von Frauenzeitschriften thematisiert. So brennt es sich noch fester in unser Bewusstsein ein. Wir glauben, was wir sehen. Was wir nicht merken – das existiert für uns nicht. Auch wenn es da ist.

Das ist das [WYSIATI-Prinzip](#) das Psychologe und Nobelpreisträger Daniel Kahneman in seinem Buch „Schnelles Denken, langsames Denken“ beschrieben hat. WYSIATI ist eine Zusammenziehung der Anfangsbuchstaben der Formulierung „What you see is all there is“. Das WYSIATI-Prinzip beeinflusst unser (schnelles!) Denken nachhaltig. Es zieht seine Schlüsse aus dem, was das Bewusstsein registriert. Daraus bastelt es sich Geschichten und Erklärungen über die Welt. Es erklärt wie sie ist – und wie sie nicht ist.

Was nicht ins Bewusstsein gerät, das hat keinen Einfluss – es sei denn wir beginnen mit dem was Psychologieprofessor Daniel Kahneman das langsame Denken nennt. Die Folgen von WYSIATI sind gravierend. Ein Beispiel: Berichten die Medien deutlich häufiger über Morde – dann gehen die meisten Menschen davon aus, dass die Zahl der Morde gestiegen ist. Die Berichterstattung der Medien hat ihr Bewusstsein erreicht. Sagt die Häufigkeit der Berichterstattung der Medien etwas über die Häufigkeit von Morden aus?

Nein, natürlich nicht. Das schnelle Denken aber zieht seine Schlüsse auf diese Weise. Langsames Denken – das kann hingegen ein Blick in die Statistik der Kriminalpolizei sein. Sie enthält die Zahl der Morde. Und sie belegt eindeutig, ob diese Zahlen steigen oder fallen. Diese Zahlen fallen seit Jahrzehnten.

Wundert Sie das? Haben Sie gedacht, die Zahl der Morde in Deutschland müsse in den letzten zwanzig Jahren deutlich gestiegen sein? Dann haben Sie möglicherweise einfach auf das vertraut, was Daniel Kahneman das schnelle Denken nennt. Die Medien haben ihre Berichterstattung über Morde deutlich erhöht. Warum? Weil sie so Publikum vor den Fernseher bekommen. Das ist schon alles.

Langsames Denken hilft der Liebe

Die Forschung ist eine Form des langsamen Denkens. Sie registriert nicht nur das offensichtliche – wie die Tatsache, dass unglückliche Paare sich in der Regel oft und heftig streiten, seltener Sex haben und weniger

miteinander reden als glückliche Paare. Wissenschaftliche Beobachtung kommt auch dem weniger offensichtlichen auf die Spur. Dem was wir nicht sehen – weil es unserer Aufmerksamkeit entgeht.

Lehre Nummer drei: Es ist das Offensichtliche, das unsere Annahmen über die Liebe prägt. Dabei spielen die Medien und ihre Berichterstattung eine große Rolle. Sie prägen unseren Blick auf die Welt.

Zum Glück gibt es die Forschung

Kommen wir zum weniger Offensichtlichen. Kommen wir zu dem was da ist, was den meisten Menschen aber schlicht entgeht – nicht aber der Forschung. Mehr als vierzig Jahre lang hat John Gottman zu der Frage geforscht, was Paare zusammenhält. Und was sie auseinanderbringt. John Gottman ist der wohl bekannteste Partnerschaftsforscher der Welt. Er weiß mehr über diese Frage, als viele andere.

Wenn wir John Gottman fragen, dann kann es sein, dass er uns eine kleine Szene vorspielt. Etwa die von dem Mann, der unbedingt seine Brille weiter putzen muss, während seine Frau zu ihm sagt: „Schau mal das Boot da.“

Was ist ein *bid*?

„Schau mal das Boot da.“ Der Satz ist in den Worten von John Gottman ein *bid*. Er ist ein kleines Kontaktangebot. Wir alle wissen, was Verliebte jetzt tun: Verliebte wenden sich einander stets und ständig zu. Der Mann schaut sofort in die Richtung, in die auch seine Frau schaut. Und was macht er dann? Er regiert auf sie. Das Kontaktangebot wird erwidert.

„Wow – das sieht ja toll aus.“ Dann küssen sich die beiden und schlendern gemächlich weiter. Das war nicht nur ein Kontaktangebot (der Frau) – das Angebot war auch erfolgreich. Der Mann hat es erwidert. Glücklichen verbringen die beiden ihren gemeinsamen

Spaziergang. Wenn sie später nach Hause kommen werden sie möglicherweise noch ein wenig kuscheln. Oder mehr. Gelungene *bids* sind unwiderstehlich. Sie sorgen für gute Stimmung. Verständlich.

Leider ist das mit dem Gelingen eines *bids* nicht ganz so selbstverständlich, wie wir es gerade eben erlebt haben. Wie wir gleich sehen werden, nach einer kleinen Reise in die Zukunft, kann das auch ganz anders ausgehen.

Sieben Jahre später

Machen wir eine Zeitreise. Schauen wir, wie es dem gleichen Paar sieben Jahre später miteinander geht. Nun sieht das alles oft ganz anders aus. Jetzt putzt *er* viel lieber weiter seine Brille wenn *sie* ihren *bid* formuliert hat. Und er sagt gar nichts. Er weiß ganz augenscheinlich mit seiner Zeit etwas Besseres anzufangen, als auf das Kontaktangebot seiner Partnerin einzugehen.

Ich könnte an dieser Stelle auch das heute allgegenwärtige Smartphone ins Gespräch bringen. Sie kennen die Annahme, dass das Smartphone die Intimität bedroht sicher schon aus dem ersten Kapitel dieses eBooks. Natürlich ist es heute eine typische Szene in einer Partnerschaft, dass er auf sein Smartphone schaut, wenn sie „Look, that boot!“ zu ihm sagt.

John Gottman hat den allergrößten Teil seiner Forschung allerdings in der Zeit vor dem Smartphone gemacht. Und auch damals gelangen *bids* zu Anfang einer Beziehung besser. Und sie misslingen auch vor Jahrzehnten schon deutlich häufiger, wenn ein Paar erst einmal einige Jahre zusammen war. Ein Smartphone brauchte es dazu ganz und gar nicht, was die Annahme, dass das Smartphone schuld ist nicht gerade untermauert. Es mag in Partnerschaften zu Problemen führen. Aber wenn es darum geht, ein *bid* unerwidert zu lassen, ist ein Smartphone ganz offensichtlich nicht zwingend nötig. Es geht auch ohne. Brille putzen reicht.

Zurück also zu unserem Mann, der unbedingt seine Brille putzen muss, während seine Frau ihm ein Angebot macht, ein *bid*. Er reagiert nicht.

Sein Verhalten sagt „*Du weißt ja gar nicht, wie egal es mir ist, was du mir erzählst.*“ Das ist eine Form von Missachtung. Das Kontaktangebot läuft ins Leere. Der weitere Spaziergang der beiden ist ein liebloses Nebeneinander. Und es ist sehr unwahrscheinlich, dass die beiden Sex haben, wenn sie nach Hause kommen.

Wahrscheinlicher ist, dass er in [seinen Hobbyraum verschwindet](#). Und dass sie darüber nörgelt, dass er das tut. Das Unglück hat sich häuslich eingerichtet in der Beziehung der beiden. Und das lässt sich messen – an den *bids* der beiden Partner und den ausbleibenden Reaktionen auf die *bids* des anderen.

Die Mini-Reaktion

Möglicherweise schaut *er* aber zumindest kurz hin, sieht das schöne Segelboot mit den beiden imposanten Masten und den ungewöhnlich farbenfrohen Segeln, putzt dann weiter ungerührt seine Brille und sagt „Hm.“ Das ist die minimalistische Reaktion. Aber immerhin. *Er* hat reagiert. Ein wirklicher Kontakt aber kommt so nicht zustande.

Sie hat sich ja etwas gedacht bei ihren Worten – und mit ihren Worten waren zudem auch Gefühle verbunden. Vielleicht war es Abenteuerlust. Vielleicht auch einfach Neugier auf etwa ganz anderes. Oder auch die angenehme Erinnerung an vergangene Segelfreuden – letztes Jahr, mit Freunden in der Karibik. Auf all das ist er mit seinem „Hm“ nicht eingegangen. Er ist ihren Gedanken und Gefühlen ausgewichen.

Das ist das eigentliche Drama in Partnerschaften in denen *bids* unerwidert bleiben oder nur minimalistisch erwidert werden. Die Gefühle eines Menschen laufen ins Leere. Sie bleiben alleine und unerwidert. Tag für Tag. Woche für Woche. Immer und immer wieder. Genau das zermürbt eine Liebe. Unvermeidlich. Mit dem *Gift der Gleichgültigkeit*.

Die enthusiastische Reaktion

Kommen wir zu einer dritten Variante der Reaktion auf ein *bid*: „Oh wow. Was für ein tolles Boot. Was meinst du, sollten wir uns nicht auch so ein

Boot kaufen und gemeinsam um die Welt segeln. Nur du und ich?“ Diese Variante nennt John Gottman die enthusiastische.

Wenn Sie die Zeit ihrer Verliebtheit ähnlich in Erinnerung haben wie ich, dann werden Sie mir wahrscheinlich zustimmen, dass dies die Version ist, die sich am ehesten bei Verliebten findet. Sie sind ja so begeistert voneinander! Kein Wunder. Sie verhalten sich ja auch noch sehr zugewandt. Sie wenden sich einander zu – und nicht voneinander ab. Ihre *bids* laufen noch nicht ins Leere.

Ich habe jetzt bei weitem nicht alle Varianten aufgeführt, die an dieser Stelle möglich sind. *Missachtung* ist ja nur eine der möglichen negativen Strategien. Der Mann könnte auch genervt sagen: „Ach du immer mit deinen blöden Segelbooten!“ In dem Fall hat sich das Unglück *schon lange* häuslich eingerichtet in der Beziehung der beiden. Es zermürbt die Partnerschaft von Tag zu Tag. Mit dem *Gift der Verachtung*.

SECRETS OF HAPPY COUPLES

1. THEY RECOGNIZE AND RESPOND TO EACH OTHER'S BIDS FOR ATTENTION
2. THEY PRIORITIZE INTIMACY AND SEX
3. THEY SHOW INTEREST IN EACH OTHER'S WORLDS BY ASKING QUESTIONS
4. THEY SUPPORT EACH OTHER'S GROWTH AND LEARNING OF NEW THINGS
5. THEY SEE PROBLEMS AS JOINT PROBLEMS TO BE SOLVED

The Gottman Institute

Erkenntnis Nummer Vier: Viele Paare denken, sie müssten ihre Probleme ausdiskutieren oder der andere müsse sich dringend ändern – damit sie endlich wieder glücklich sind miteinander. Aber in John Gottmans Sicht der Dinge könnte es völlig reichen, wenn beide sich Tag für Tag auf ihre beiderseitigen Kontaktangebote einlassen. Auf ihre bids.

Nutzen wir das Angebot zu Kontakt? Oder lassen wir die Gelegenheit vergehen? Das ist der Dreh- und Angelpunkt einer jeden Partnerschaft. Unglückliche Paare wenden sich in Verlauf ihrer Ehe immer häufiger voneinander ab. Sie nehmen sich keine Zeit für ihre Liebe. Sie weichen sich aus. Anderes ist wichtiger. Das Smartphone zum Beispiel. Oder die Brille die geputzt werden muss.

Wie fühlt sich ein Mensch, dessen Kontaktangebot wegen einer Brille nicht beachtet wird? Schlecht. Sehr schlecht sogar. Das schlimme: Einerlei was er jetzt tut, es kann nun nicht mehr wiedergutmacht werden. Die unausgesprochene Nachricht des anderen lautet: „Du bist unwichtig.“ Diese Nachricht ist angekommen. Beschwerst er sich, dann wird es nicht besser. „Ja, ja – ich habe das Boot ja gesehen.“ Dieser Kontaktversuch ist misslungen. Die Stimmung ist dahin.

Misslingen Kontaktversuche immer häufiger, dann misslingt die Partnerschaft. Sie wird unglücklich. Sie wird instabil. Oder beides.

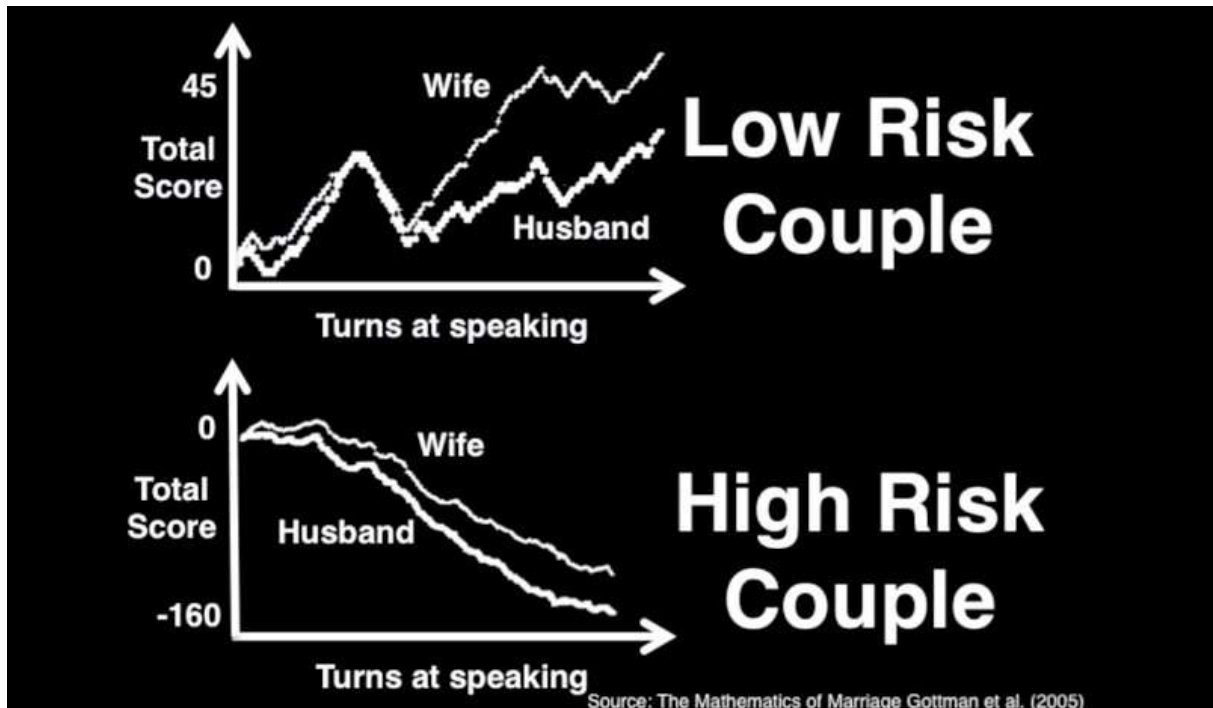
Die Grafik der masters und desasters

Masters nennt John Gottman gerne die Paare, die sich einander zuwenden und in kritischen Augenblicken das Richtige tun. *Desasters* – das sind die Paare, denen das alles nicht gelingt. Das lässt sich messen und vergleichen. Es lässt sich erforschen. Und es lässt sich in Grafiken fassen.

John Gottmans Grafiken basieren auf jahrelangen Beobachtungen von Paaren, die der Psychologie-Professor in seinem „Ehelabor“ in Seattle in einem voll eingerichteten Apartment durchgeführt hat. Dort verbrachten

Paare ein ganzes Wochenende, beobachtet von Videokameras und Mikrofonen.

Forschung ist unbestechlich. Sie liefert uns in Zahlen, Tabellen oder Grafiken das Wissen, das sie erbracht hat. Aus einer unglücklichen Ehe (*desasters*), in der die Wünsche nach Kontakt mehr und mehr unerwidert bleiben, kann John Gottman deshalb eine Grafik generieren. Es ist eine einfache und unerbittliche Grafik, die den Titel „Szenen einer Ehe“ tragen könnte. Ich benutze sie gerne in meinen Vorträgen. Deshalb habe ich sie in meinem Rechner gespeichert und kann sie für Vorträge oder Artikel jederzeit aufrufen. Hier kommt sie:



John Gottman hat seine Grafik „Turns art speaking“ genannt. Wenden wir uns dem anderen zu, wenn er zu uns spricht? Oder wenden wir uns nicht zu? Das ist eine ganz einfache Rechnung. Das Verhalten von Menschen lässt sich beobachten.

Der Unterschied zwischen einem „Low Risk Couple“ und einem „High Risk Couple“ ist in dieser Grafik deutlich zu sehen. Das glückliche Paar (masters) wendet sich im Laufe der Zeit immer häufiger einander zu. Es

nimmt sich *Zeit für die Liebe*. Zeit für den anderen. Das signalisiert ihm: Du bist mir wichtig.

Auffällig ist eine Besonderheit, die deutlich ins Auge fällt, weil John Gottman jeweils einen eigenen Graphen für die Ehefrau und den Ehemann eingearbeitet hat. So entsteht ein Bild vom unterschiedlichen Verhalten der Geschlechter in einer Partnerschaft. Es ist ein sehr deutlicher Geschlechtsunterschied im Verhalten von Männern und Frauen, der vielen Low-Risk-Paaren kaum bewusst sein dürfte: Es ist die Frau, die sich ihrem Mann sehr häufig zuwendet. Der Mann wendet sich mit der Zeit – wenn auch zögerlich – ebenfalls mehr und mehr seiner Frau zu.

Erkenntnis Nummer Fünf: *Die Grafik zeigt deutlich, dass es die Frauen sind, die sich in Partnerschaften konstruktiver verhalten. Und die Männer sind es, die sich deutlich weniger zuwenden. „Hinter jeder erfolgreichen Partnerschaft steht eine Frau, die dafür sorgt, dass sie erfolgreich ist“, sage ich manchmal in Beratungen wie in Vorträgen. Viele Männer mögen den Satz nicht. Weil er stimmt.*

High Risk – No Fun

Werfen wir noch einen Blick auf den unteren Teil der Grafik. Dort sehen wir das Bild des Scheiterns einer Partnerschaft. Wir sehen eine sich nach und nach zersetzende Beziehung, geplagt von Missachtung.

Doch auch bei den *High-Risk-Paaren* verhalten sich Frauen durchschnittlich deutlich konstruktiver als Männer. Ihr Wert für „Turns at speaking“ ist stets höher als der der Männer.

Es ist der Ehemann der die Zuwendung konsequent reduziert – die Frau zieht im Laufe der Zeit resigniert nach und wendet sich ihm auch zunehmend seltener zu. In der Folge wird die Ehe instabil. Oder unglücklich. Oder beides.

Weil sich das Paar immer seltener einander zuwendet.

Erkenntnis Nummer Sechs: *Es sind die kleinen Dinge, die eine Liebe scheitern lassen. Die zunehmende Unaufmerksamkeit im Alltag. Der Andere wird einfach nicht mehr so wichtig genommen – das drückt auf die Stimmung in der Beziehung. Die großen Probleme die unsere Aufmerksamkeit fesseln und auf sich ziehen – heftige Streits, Untreue, misslingende Kommunikation – die folgen später.*

Hilfe, mit unserer Kommunikation stimmt etwas nicht!

Kommt das Paar dann eines Tages in die Beratung, dann sagt es oft genau den Satz, den die meisten Paare zu mir sagen: *Hilfe, mit unserer Kommunikation stimmt etwas nicht!* Das mit den unerwiderten *bids* ist ihnen nicht aufgefallen. Sie haben nicht gemerkt, dass sich ihre Gedanken und Gefühle immer seltener begegnen. Gedanken sind schrecklich flüchtig. Gerade sind sie noch da – und schon haben wir sie vergessen. Auch Gefühle sind nicht beständig. Ein schlechtes Gefühl ist schnell vergessen.

Mit heftigen Streits aber ist das anders. Sie hinterlassen Spuren in unserer Erinnerung. Die heftigen Streits der letzten Monate und Jahre haben Paare die in die Beratung kommen bemerkt. Sie haben sie alarmiert. Endlich.

Hilfe, mit unserer Kommunikation stimmt etwas nicht! – das ist schon wieder ein anderes, ein neues Thema. Um darum wird es im folgenden Kapitel gehen.



3. Hilfe – mit unserer Kommunikation stimmt etwas nicht

Warum es in schwierigen Partnerschaften vor allem an positiver Zuwendung fehlt

Paare die sich über Jahre einander immer weniger zugewendet haben kommen oft in eine Paarberatung. Sie bitten um einen Termin und sind sich einig: „Mit unserer Kommunikation stimmt etwas nicht!“

Der Streit ist das offensichtliche

Ich habe diesen Satz aus dem Mund von Hunderten von Paaren gehört. Und nicht nur ich. Auch meine Kolleginnen und Kollegen hören ihn nahezu täglich. Ich habe keinen Zweifel, dass es genau das ist, was den

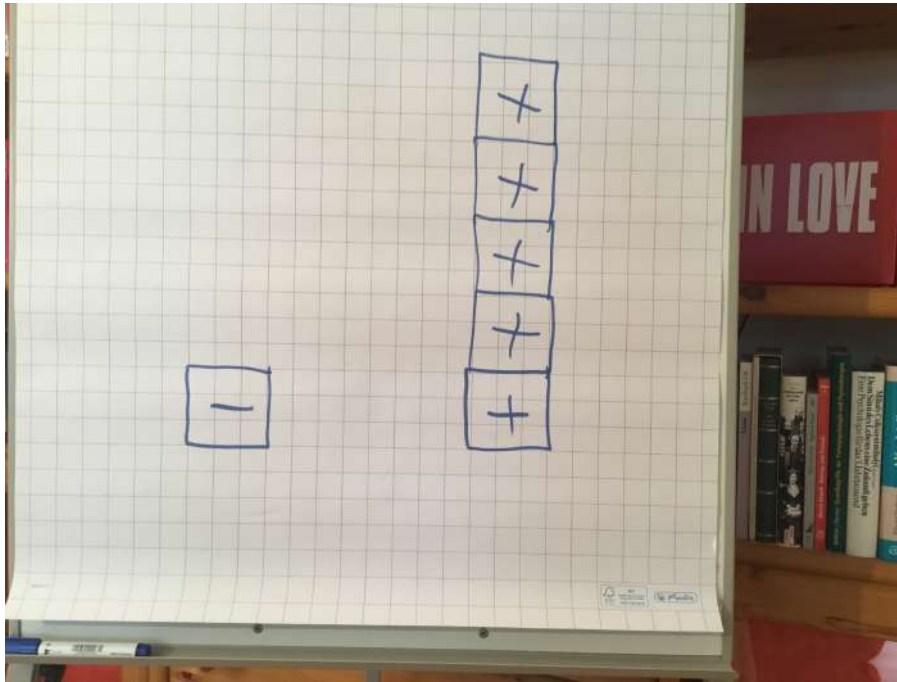
Paaren auffällt. Ihre Gespräche werden schnell hitzig. Einer greift den anderen an. Der andere schlägt umgehend zurück. Jeder fühlt sich missverstanden. „Aber so habe ich das doch gar nicht gemeint!“

Warum das Ganze, könnte man da fragen. Ja, warum das Ganze? Weil zu wenig Kontakt einsam macht. Gemeinsam einsam. Diese Einsamkeit macht Menschen schwierig. Es sind ja nicht nur die Kontaktangebote, die *bids*, die zunehmend ins Leere laufen. Alle Formen der Zuwendung zum anderen werden in diesen Partnerschaften seltener. Sie nehmen sich weniger Zeit füreinander. Sie reduzieren das Maß an Energie, das sie für den anderen aufwenden – die Aufmerksamkeit. Zeit und Aufmerksamkeit sind unsere wichtigsten Ressourcen. Jeden Tag entschieden wir aufs Neue, wofür wir sie einsetzen. Ob für die Partnerschaft – oder lieber für etwas Anderes.

In diesen Partnerschaften mangelt es nach einigen Jahren an manchem. Es fehlt:

- *das gute Wort;
- *die liebevolle Umarmung;
- *der zärtliche Kuss zum Abschied am Morgen und zum Wiedersehen am Abend;
- *der anerkennende Blick;
- *das gute Gespräch;
- *die leidenschaftliche Sexualität
- *der Kuss zur guten Nacht
- *das abendliche Aneinanderkuscheln
- *das neugierige Gespräch über den Tag

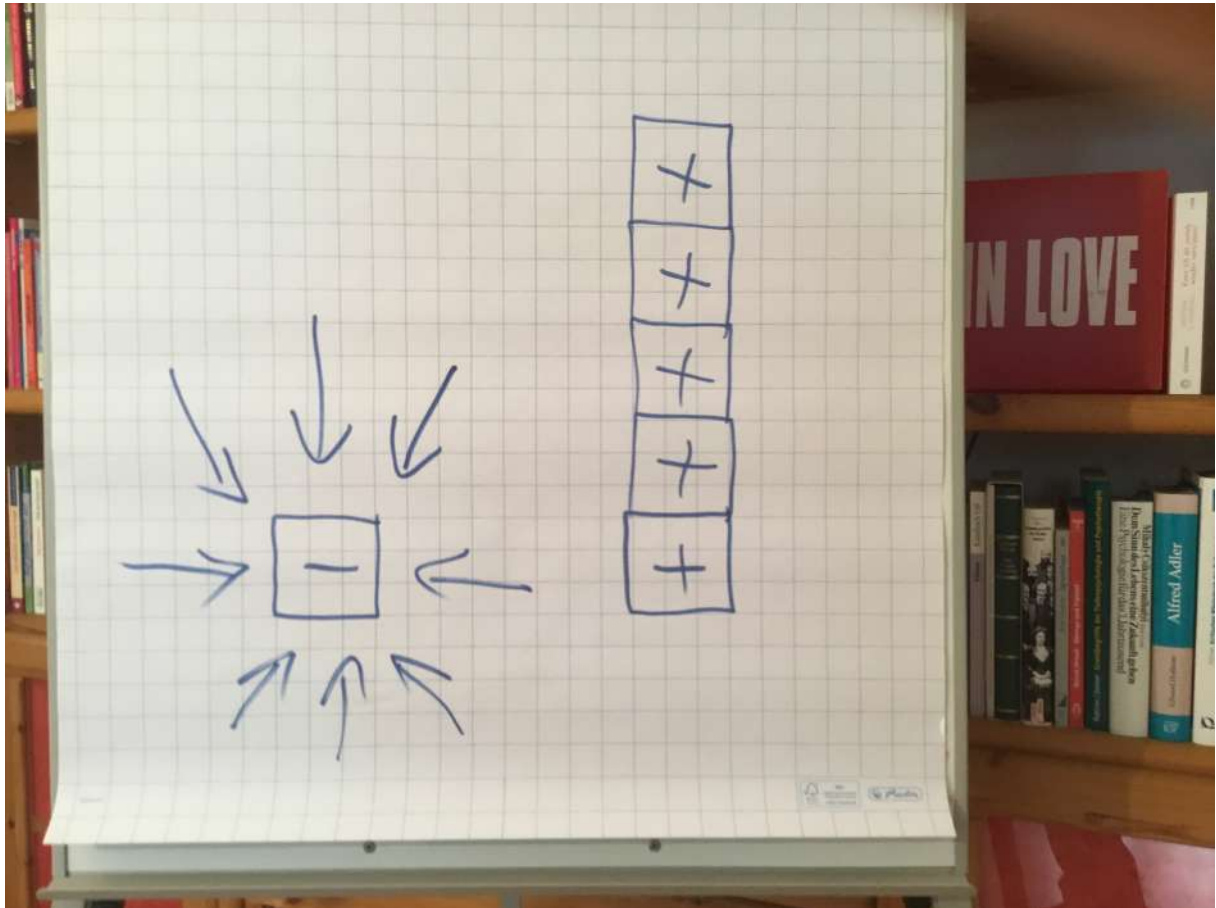
Deshalb bitte ich Paare die zu mir in die Beratung kommen, sich Gedanken um ihre Plussäule zu machen. Auf meiner Flipchart sieht das dann so aus:



Links ist das Minus zu sehen. Dieses Minus „lieben“ Paare ganz sehr in ihren Gesprächen miteinander und in der Beratung. Das Minus, das ist alles was schief läuft zwischen den beiden. Das böse Wort. Das heftige Wort. Der Streit. Die lautstark zugeworfene Tür.

Das alles passiert auf der linken Seite. Dort wo die Minussäule ist.

Ich habe gesagt, dass Paare die linke Seite „lieben“. Das ist natürlich nicht ganz richtig. Paare sind von ihren Streitereien ja nicht etwa begeistert. Aber sie richten ihre Aufmerksamkeit liebend gerne auf das was schief läuft. Wenn sie in der Beratung erscheinen, dann wollen Sie unbedingt, dass ich mich vor allem um dieses Minus kümmere. Sie wollen über ihre Probleme reden. So wie sie es miteinander schon seit Jahren machen. Erfolglos.



Diese „Liebe“ von Paaren für die Minus-Säule mache ich in der Beratung manchmal auch noch durch Pfeile deutlich. Alle Pfeile, alle Aufmerksamkeit, richtet sich auf das Negative in der Beziehung. So wie im Bild oben.

Ist das wirklich sinnvoll? Nein. Ist es nicht. Deshalb wenden wir jetzt der rechten Seite zu. Dort steht die Plussäule. Sie soll die linke Seite ausgleichen. Auf ein Teil Minus müssen fünf Teile Plus kommen – dann ist die Beziehung glücklich und stabil. Das ist ein anderes Ergebnis der Forschung von John Gottman.

Wie viel Zuwendung zum anderen gibt es noch? Diese Frage interessiert mich ganz besonders. Es ist die Kernfrage. Sich zu lieben bedeutet füreinander da zu sein. Das leuchtet manchen Paaren nicht unmittelbar ein. Warum sollen sie füreinander da sein? Sie lieben sich doch – muss das nicht reichen?

Die meisten Paare aber überzeugt die Grafik und auch das in ihr dargestellte Verhältnis von 1 zu 5 für die negativen und die positiven Erlebnisse mit dem anderen. Sie wünschen sich mehr Zuwendung und mehr Anerkennung.

Sie haben möglicherweise gar kein „Kommunikationsproblem“. Sie leiden vielmehr – beide – unter einem Mangel. Ihre Kontaktangebote (*bids*) werden zu selten erwidert. Ihre Bedürfnisse werden zu selten erfüllt. Und sie erleben zu selten Anerkennung und Wertschätzung. John Gottman drückt diesen Gedanken in seiner ganz eigenen Weise aus und wählt im englischen die beiden Begriffe *attachment* und *intimacy*:

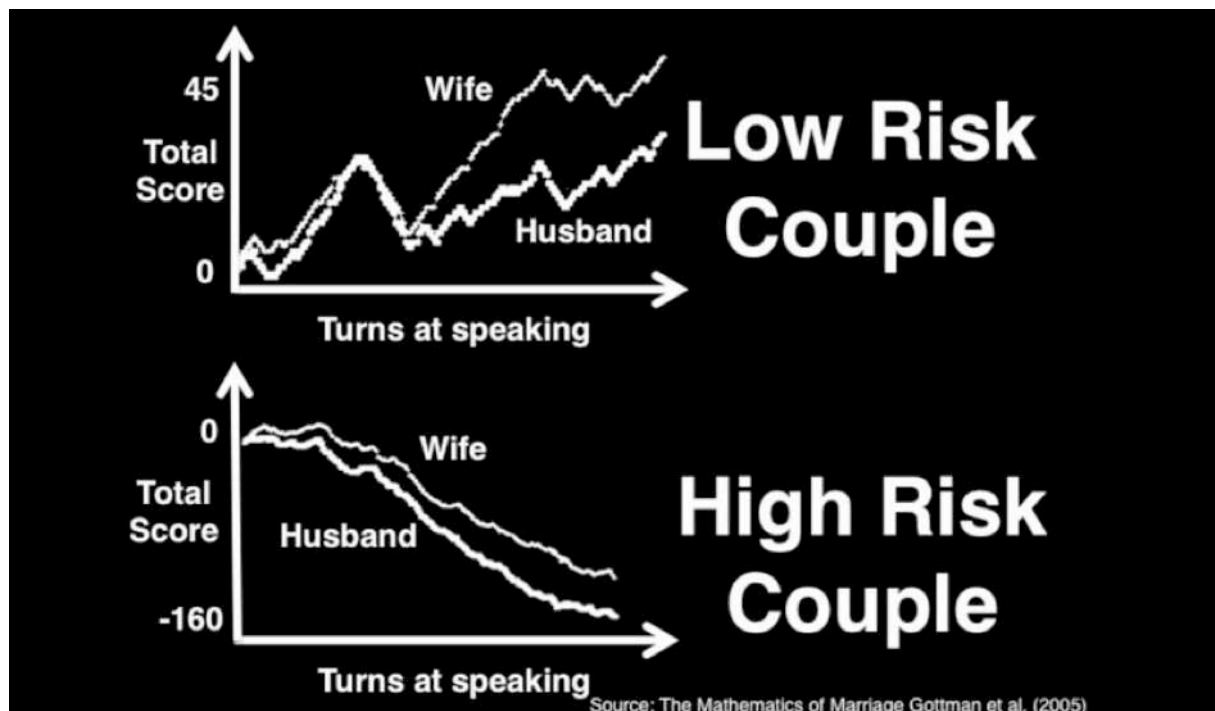


Erkenntnis Nummer Sieben: *In guten Partnerschaften sind beide Partner täglich füreinander da. Sie wenden sich gerne einander zu. Das ist keine Frage von Kommunikationsfähigkeiten. Sondern von Aufmerksamkeit für den Anderen und seine Gefühle und Bedürfnisse.*

Ein Wort an die Männer

Anerkennung. Wertschätzung. Respekt. Das ist es, was wir in einer Partnerschaft suchen. Und wann hat Ihre Partnerin das mehr verdient, als wenn Sie sich um die Beziehung verdient gemacht hat.

Hier kommt noch einmal zur Erinnerung die Grafik aus dem letzten Kapitel, aus der hervorgeht, wer sich in einer Beziehung im Punkt Kontaktangebote in der Regel konstruktiver verhält – es sind die Frauen.



Er irrt – sie nicht

Rund um den Globus, in allen Kulturen der Welt, sind es Frauen, die den Karren der Ehe wieder flott machen, wenn er mal nicht mehr gut läuft. Und ebenso selbstverständlich sind es Männer, die ebenso ratlos wie hilflos dabei zuschauen, wie der Wagen schwer beschädigt oder mit einem kaputten Vorderrad liegen bleibt. Was soll man da auch tun!

Erkenntnis Nummer acht: *Frauen verhalten sich in Partnerschaften in der Regel konstruktiver. Sie leidet unter mangelnder Zuwendung. Er denkt, eine gute Liebe brauchte das nicht. Das ist der Klassiker in der Paardynamik. Er irrt. Sie nicht.*

Sich Tag für Tag um eine Beziehung zu kümmern, das ist anstrengend genug. Was Frauen manchmal richtig müde macht, das ist die mangelnde Wertschätzung von Männern für das was sie da leisten. Helfen da Kommunikationsregeln? Ich zweifle daran. In meinen Augen hilft da etwas ganz anderes, etwas was sehr viel mit der Plus-Säule zu tun hat, die Sie heute schon zwei Mal zu sehen bekommen haben.

Da hilft nur Anerkennung. Wertschätzung. Respekt. Jeden Tag. Seien Sie also dankbar – für das was Sie bekommen. Dankbarkeit – das ist schon wieder ein neues Thema. Und um das wird es hier im nächsten Kapitel gehen.



Danke!

Warum wir uns auf das konzentrieren sollten, was in einer Beziehung gut läuft

Mittlerweile kennen Sie sicherlich schon meine Vorliebe für die Forschung. Gibt es so etwas auch für unser heutiges Thema, für die Dankbarkeit? Gibt es also eine *Dankbarkeitsforschung*?

Aber ja, die gibt es. Und wie ein großer Teil der guten psychologischen Forschung kommt auch die *Dankbarkeitsforschung* aus den USA. In diesem Fall aus Davis (Kalifornien), wo Robert Emmons lehrt und forscht. Emmons ist Psychologieprofessor und der wohl bekannteste Dankbarkeitsforscher der Welt. Er hat die Dankbarkeit zum Hauptthema seiner wissenschaftlichen Arbeit gemacht. Hier kommt ein Video mit Robert Emmons, in dem er erklärt, warum Dankbarkeit die Kraft hat

Menschen zu heilen, ihrem Leben mehr Energie zu geben oder es gar grundlegend [zu verändern](#).

Dankbarkeit erforschen – wie geht das?

Eine dieser Forschungen von Robert Emmons will ich Ihnen jetzt gerne schildern. Emmons und sein Kollege Michael McCullough haben [für eine Studie](#) rund 200 Studentinnen und Studenten in drei Untergruppen aufgeteilt. Jede dieser Gruppen bekam eine andere Aufgabe. Die erste Gruppe sollte jeden Abend ein Ereignis notieren, das sie an dem Tag besonders belastend fanden – ich nenne sie jetzt mal salopp *die Problemgruppe*. Ihre Aufgabe fokussierte diese Gruppe auf ihre Probleme.

Die zweite Gruppe sollte sich allabendlich notieren, was an dem Tag **Wichtiges** für sie passiert war – in nenne sie *die Protokollgruppe*. Sie schrieben mehr oder weniger ein Protokoll der Highlights des Tages, der guten wie der negativen Ereignisse.

Die dritte Gruppe bekam den Auftrag, sich Abend für Abend zu notieren, wofür sie besonders dankbar waren. Sie sollten sich bei ihrem Tagesresümee also auf das Positive konzentrieren, auf das Gute das ihnen an diesem Tag passiert war. Und wenn nichts so sehr auffällig **Positives** passiert war, dann konnte diese Gruppe sich auch etwas notieren, was eher alltäglich war – eine Umarmung mit dem Partner, das schöne Abendessen – und konnte etwas ganz Alltägliches in ihr Dankbarkeitstagebuch schreiben. Weil sie die Aufgabe hatten, sich die dankbaren Momente zu notieren. Ich nenne diese Gruppe *die Dankbaren*.



Das Ergebnis

Drei Gruppen, drei Varianten den Tag Revue passieren zu lassen. Die Forscher interessierten sich nun für eine ganz spezielle Frage: Welche der drei Gruppen würde sich in den Monaten nach dem Start der Untersuchung wohl am besten entwickeln?

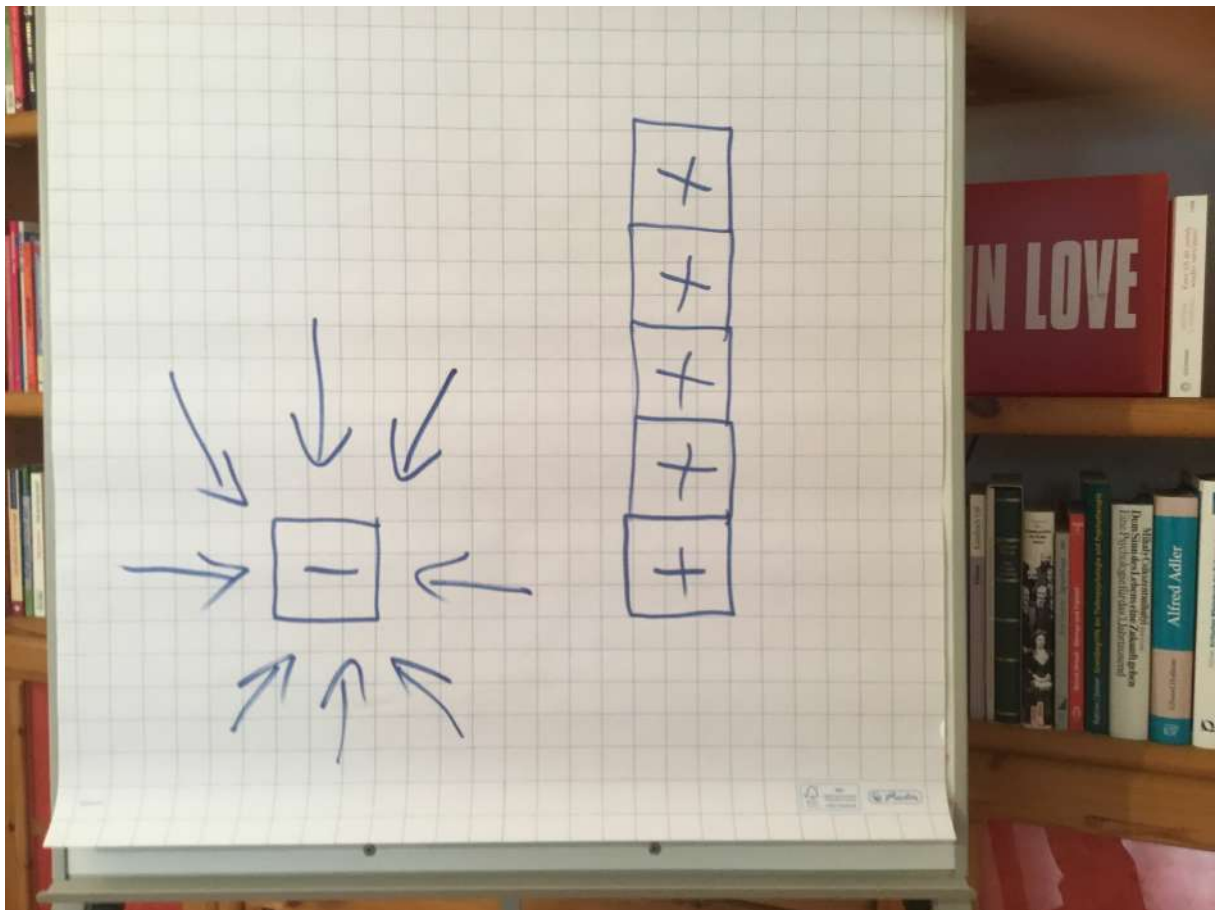
Zehn Wochen später wurden die Mitglieder der drei Untergruppen erneut getestet. Das Ergebnis: Im Vergleich zu den beiden anderen Gruppen zeigten die Mitglieder der Dankbarkeitsgruppe weniger physische Beschwerden. Sie waren sportlich aktiver und sie waren optimistischer bezüglich des wahrgenommenen Wohlbefindens. Zudem sahen sie die folgende Woche positiver. Sie blickten also optimistischer in die nahe Zukunft.

Und das alles nur, weil sie sich jeden Tag für ein paar Minuten auf das Positive konzentriert hatten!

Das Leben dieser Studentinnen und Studenten hatte sich verbessert – und das einzig und alleine weil sie durch puren Zufall in die Gruppe der Dankbaren geraten waren. Dankbarkeit scheint Menschen also generell gut zu tun. Was aber folgt aus diesem Befund für Partnerschaften?

Was folgt daraus?

Werfen wir auch heute einen Blick auf meine Flipchart, auf das Bild mit der Minus- und der Plussäule, das wir uns im letzten Kapitel schon einmal angeschaut haben. Hier kommt es:



Zu sehen ist das Verhältnis zwischen positiven und negativen Erlebnissen in der Partnerschaft. Beträgt dieses Verhältnis 1 zu 5 (wie oben) dann ist die Beziehung glücklich und stabil.

Paare die in die Beratung kommen, wollen mit mir unbedingt über den linken Teil der Grafik sprechen – da wo Sie die vielen Pfeile sehen. Sie wollen also gerne über das reden, was zwischen ihnen *nicht* klappt. Ich kann ihr Motiv verstehen. Sie leiden unter all dem, was in der Beziehung schief läuft. Und sie wollen, dass sich das ändert.

Denken wir doch einmal kurz nach, wie diese Paare ihre Tage wahrnehmen. Sie beschäftigen sich schon lange vorrangig mit dem, was nicht gut läuft zwischen ihnen. Und gleichzeitig gerät dadurch die Plussäule in den Hintergrund. Ja, mehr noch, sie schrumpft schon alleine wegen des ständigen Starrrens auf das was nicht klappt. Es ist so, als wenn diese Paare glauben, dass sie erst ihre Probleme lösen müssen – um es sich anschließend gut gehen lassen zu können miteinander.

Das ist ein gefährliches Konzept und leider raten auch viele Paarberaterinnen und Paarberater dazu, erst einmal die Probleme zu lösen. Dabei funktioniert dieser Weg nur selten und wenn, dann auch nur schlecht. Leichter ist der umgekehrte Weg: Verbessern Paare ihre Stimmung in der Beziehung, dann gelingt es ihnen leichter, ihre Probleme zu lösen.

Fällt Ihnen an der Stelle die Parallele zu den drei Gruppen von Robert Emmons auf? Die Gruppe die sich auf die problematischen Aspekte des Tages konzentrierte tat sich damit keinen Gefallen. Die Gruppe die das Gute notierte aber profitierte. Paare die in die Beratung kommen „notieren“ sich unaufhörlich alles Schlechte in ihrem Alltag als Paar. Das reißt ihre Partnerschaft immer mehr in Richtung Abgrund.

Erkenntnis Nummer Neun: *Wir müssen das Gute an unserer Beziehung aufmerksam notieren. Wir müssen es registrieren. Damit steigt unsere Chance, dass wir mehr von dem bekommen, was uns gut tut. Und dass beide Partner sich wohl fühlen in der Beziehung.*



Das Negative ändern

Ich verstehe Paare, die das Minus in ihrer Partnerschaft stört. Jedem von uns ergeht es so. Wir alle wollen das nicht. Ich verstehe auch, dass diese Paare sich wünschen, dass sich das ändert. Ich will auch, dass sich das ändert. Und genau deshalb möchte ich, zumindest zu Beginn der Beratung, lieber etwas mehr über den rechten Teil der Gleichung erfahren. Über die Plusssäule. Ich will erreichen, dass die beiden sich einander mehr zuwenden. Wenn sie das tun, wird die Stimmung besser – und damit steigen die Chancen, dass sie gute Lösungen für ihre Probleme finden.

Paare die in die Beratung kommen, müssen in aller Regel tatsächlich das ein oder andere Problem in ihrer Beziehung besser verstehen. Sie müssen ihre eigene Haltung besser verstehen und die des Partners auch. Wenn es gut läuft ist es möglich, die Probleme in der Beziehung auch zu lösen. Zumindest einige von ihnen. Gleichzeitig müssen Sie aber auch die Plus-Säule dringend vergrößern. Die ist oft sehr geschrumpft – auf 3 oder 2 oder gar bis auf 1.

Ein Verhältnis von 1 zu 1 zwischen den schlechten und den guten Erlebnissen mit dem Partner – das ist schmerzhaft. Es ist so schmerzhaft, dass viele Paare sich etwa an diesem Punkt trennen.

Deshalb ist es wichtig, die Aufmerksamkeit mehr auf die rechte Seite der Grafik zu verlagern. Das bedeutet zum einen, dass Paare sich einander mehr zuwenden. Und es bedeutet zum anderen, dass sie mehr darauf achten, was bereits da ist. Wenn sie das Positive mehr sehen und würdigen, dann haben sie eine gute Chance, dass sie in Zukunft mehr davon bekommen. So wie die Studentinnen und Studenten aus Robert Emmons Untersuchung. Das Positive in der Partnerschaft zu würdigen, das kann durch Dankbarkeit erreicht werden, alleine oder auch gemeinsam.

Erkenntnis Nummer Zehn: *Dankbar zu sein bedeutet nicht, sich keine Veränderungen mehr zu wünschen. Sondern sich über das was da ist zu freuen.*

Eine Übung in Dankbarkeit

Sie können also ab sofort alleine für sich eine kleine Übung in Dankbarkeit machen. Sie notieren sich jeden Abend in einem Dankbarkeitstagebuch, wofür Sie an dem betreffenden Tag besonders dankbar waren. Das kann der schöne Sonnenuntergang sein oder das gute Gespräch mit einem Kollegen.

Einer der Punkte sollte mit der Partnerschaft beziehungsweise mit dem Partner oder der Partnerin zu tun haben.

Indem Sie so ein Dankbarkeitstagebuch führen, schließen Sie sich bewusst der dritten Gruppe aus Robert Emmons Forschungsvorhaben an.

Eine Übung in gemeinsamer Dankbarkeit

Wenn Sie mögen, dann können Sie auch ein gemeinsames Abendritual zusammen mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin aus der Dankbarkeit machen. Am Ende eines Tages sollten Paare sich gerne aneinander kuscheln. Dabei können sie sich über die schönen Momente des Tages austauschen. Natürlich dürfen es auch scheinbare Selbstverständlichkeiten sein über das was der andere an diesem Tag geleistet hat.

Ein Beispiel. „Ich finde, du bist so eine tolle Mutter!“ wirkt in der Regel wahre Wunder, wenn eine Frau einen anstrengenden Tag mit Ihrer Tochter (18 Monate) hinter sich hat. Das Paar hat damit nicht über die Dinge gesprochen die nicht funktioniert haben. Das kann es außerdem tun, wenn es nötig ist. Nach dieser Äußerung des Partners ist es allerdings ungleich wahrscheinlicher, dass das Gespräch mit seiner Frau gut verläuft.

Eine dritte Variante der Dankbarkeit

Sehr bekannt ist auch eine Form der Dankbarkeit, die aus dem Bereich der Meditation kommt. Es ist die [„liebende-Güte-Meditation“](#). Sie ist so bekannt, Sie brauchen bei Google nur das Wort „liebende“ eingeben, schon wird sie Ihnen vorgeschlagen.

Die Folgen der Dankbarkeit

Einerlei ob Sie ein Dankbarkeitstagebuch führen oder ein gemeinsames Abendritual mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner bevorzugen, auf diese Weise schulen Sie ihre Dankbarkeit. Das vermag die Stimmung in Ihrer

Beziehung zu verbessern. Zudem war der Satz darüber, dass seine Frau eine „gute Mutter ist“ aber auch eine sehr positive Äußerung des Mannes gegenüber seiner Frau. Es war ein Satz, der die Plussäule vergrößert. Das ist ein weiterer angenehmer Effekt der Dankbarkeit. Schon wenn wir sie empfinden ist das gut für die Partnerschaft. Wenn wir sie dann allerdings auch äußern, stärkt das die Beziehung zusätzlich.

Unglückliche Paare unternehmen wenig, um ihre Beziehung zu stärken. Sie meiden die Zuwendung zum Anderen. Sie sorgen vielmehr durch ein Übermaß an Kritik dafür, dass sie Tag für Tag weiter geschwächt wird.

Es wird also Zeit, dass wir uns mit der Kritik und ihren Folgen beschäftigen. Die Kritik am anderen ist einer der größten Feinde der Liebe – und um sie soll es im nächsten Kapitel gehen.



5. Kritik ist ein Beziehungskiller

Warum wir in einer Beziehung niemals versuchen sollten, die Dinge ausdiskutieren

Nur mal angenommen Sie waren den ganzen Tag unterwegs, kommen nach Hause und treffen dort auf ihren Partner. Oder Sie waren volle vier Tage zu einer Geschäftsreise unterwegs – und kehren nun endlich wieder in ihr Heim zurück. Sie schließen die Tür auf, legen Ihre Sachen ab und gehen in die Küche.

Dort ist Ihr Partner – beziehungsweise Ihre Partnerin.

Was machen Sie jetzt?

Wenn Sie meine Ansichten kennen, dann wissen Sie, dass ich es für gut und richtig halte, wenn Sie beide sich jetzt umarmen. Wie lange? Vier Tage waren Sie unterwegs. Das ist eine lange Zeit. Sie dürfen sich also gerne etwas länger umarmen als sonst. Meine Meinung.

Wenn Sie den Paarforscher und Psychologieprofessor John Gottman fragen, dann wird er Ihnen möglicherweise auch noch zu einem *richtigen Kuss* raten. Ein richtiger Kuss dauert seiner Meinung nach mindestens sechs Sekunden. Aber sehen Sie selbst:



Was für ein schönes Foto! Es ist nicht direkt von [John Gottmans Internetseite](#), sondern von dem Blog [staymarried.com](#), der oft mit John Gottman kooperiert.

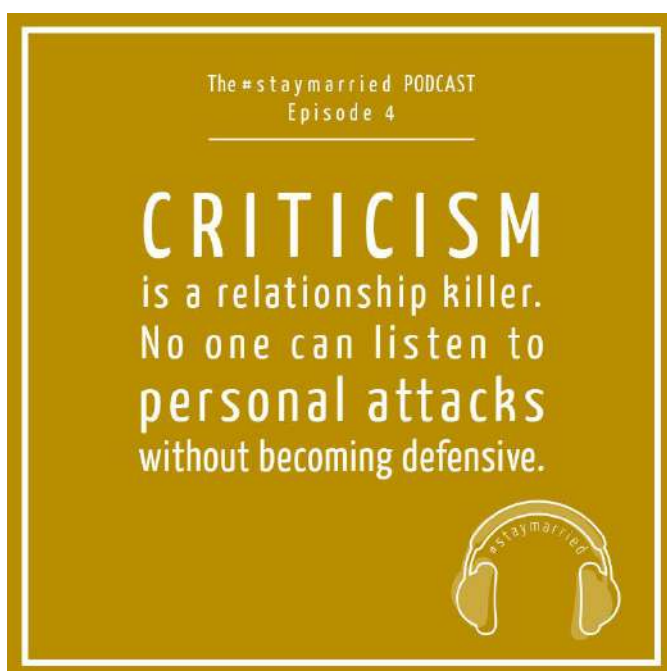
Meinetwegen dürfen Sie im Übrigen gerne auch beides tun. Erst umarmen Sie sich – und dann gibt es den Kuss. Den Sechs-Sekunden-Kuss. Das ist natürlich noch besser!

Küssen und umarmen – auf diese Weise verbinden sich Paare wieder miteinander wenn sie eine Weile getrennter Wege gegangen sind – was heutzutage die Regel ist. Die wenigsten Paare verbringen den Tag gemeinsam. Früher war das mal die Regel.

Hallo Schatz!

Die Umarmung und der Kuss sind leider nicht die einzige Möglichkeit der Begrüßung wenn Sie nach Hause kommen. Sie können auch einfach Ihre Kinder küssen und zu Ihrem Mann ganz beiläufig „Hallo Schatz“ sagen. Und dann verschwinden Sie in Ihrem Home-Office um die Mails zu checken. Die sind wichtig!

Oder aber sie halten sich gar nicht erst mit Nettigkeiten auf, sondern beginnen gleich *mit einer Kritik*. Womit wir bei unserem heutigen Thema wären – der Kritik und den Folgen die sie für eine Partnerschaft hat. Den zerstörerischen Folgen. Denn Kritik ist ein Beziehungskiller.



Kritik ist ja so einfach!

Wer von den Feinden der Liebe reden will, der darf von der Kritik nicht schweigen. Paare kritisieren sich oft. Und sie kritisieren sich gerne. Manchen Paare kritisieren sich sogar deutlich lieber und deutlich öfter, als dass sie etwas Nettes zueinander sagen. Und die allermeisten Paare kritisieren sich deutlich häufiger als dass sie Sex miteinander haben. Kritik geht ihnen ganz leicht von der Hand.

Wie schade, denn es gibt einen engen Zusammenhang zwischen häufiger Kritik und seltenem Sex in der Beziehung. Das verwundert nicht wirklich. Kritik führt zu Distanz. Wir gehen bei Kritik durch den Partner innerlich auf Distanz – um uns zu schützen. Und das ist schlecht für die Erotik. Ganz schlecht sogar.

Sebastian kommt nach Hause

Als Begrüßung gleich eine Kritik zu äußern – schauen wir mal, wie solche Begegnungen in der Realität ablaufen. Sebastian (49) kommt nach Hause. Er war für seinen Arbeitgeber in Dresden und in München. Er arbeitet für ein amerikanisches Unternehmen, das Maschinen zur Chip-Produktion herstellt und Produkte, die für die Herstellung von Computer-Chips gebraucht werden. Er ist damit so eine Art Handelsreisender für allermodernste Technologien die, eingebaut in ein Smartphone, Menschen miteinander verbinden.

Für Sebastian ist es ein anstrengender Job, diese Maschinen zu verkaufen. Die Konkurrenz ist groß auf dem Markt und das Tempo der Veränderungen auch. Eine Innovation jagt die nächste. Eine falsche Entscheidung eines Unternehmens – und schon rutscht es gnadenlos in die roten Zahlen.

Vier Tage lang war Sebastian den ganzen Tag über freundlich und angespannt zugleich. Er muss Abschlüsse machen, das weiß er. Er darf nicht genervt sein von den Wünschen seiner Kunden. Er muss verständnisvoll sein und die Sicht der Unternehmen verstehen die er besucht. Kritik an seinen Kunden ist dabei ein Tabu. „Sonst macht man

keine Abschlüsse“, sagt Sebastian. Das hat er in einer Verkaufsschulung so gelernt.

Im Prinzip weiß Sebastian also sehr genau, wie Positivität geht und was es mit der Kritik auf sich hat. Sie ist schlecht für den Kontakt zum Kunden. Sie macht ihn schwierig. Weil er innerlich auf Distanz geht. Jeder Verkaufstrainer kennt die Abläufe und die Regeln von Verkaufsgesprächen und weiß um die Befindlichkeit von Kunden. Und wie man ihr Herz gewinnt.

Sie alle wissen das von einem Mann, der sich sein ganzes Berufsleben lang mit diesen Fragen beschäftigt hat – Dale Carnegie. Seine Antwort auf die Frage wie man die Herzen von Kunden gewinnt war ganz einfach. Sie lautete: Mit Anerkennung, Wertschätzung, Respekt und Lob. Mit einem Wort: Durch Positivität.

Die häuslichen Abläufe verbessern

Sebastian schließt die Haustür auf, stellt seinen Koffer ins Arbeitszimmer und geht in die Küche. Cloe kommt ihm freudig entgegen. Seit zwei Jahren haben sie den Cockerspaniel – damit Rebecca nicht so viel alleine ist, wenn er unterwegs ist. Cloe freut sich sichtlich. Sie will gestreichelt werden, läuft um ihn herum und springt an ihm hoch. Hunde können aber auch anhänglich sein!

Rebecca steht am Herd. Sie hat gerade das Brot in den Ofen geschoben, das Sebastian so gerne isst. Die beiden schauen sich kurz an, dann fällt Sebastians Blick auf den Temperaturregler für den Backofen. Und dann sagt er jenen verhängnisvollen Satz, der Rebecca die Tränen in die Augen treiben wird.

Seit zwei Jahren schon bäckt sie ihm dieses Brot. Er soll sich darauf freuen, wenn er nach Hause kommt. Rebecca ist nicht gerne Hausfrau – und das gibt sie auch ganz umstandslos zu: „Es gibt spannenderes als Abwasch, Kochen oder Putzen.“ Trotzdem hat sie sich auch heute hingestellt und sich die Arbeit mit dem frischen Brot gemacht.

Stimmt die Backofen-Temperatur?

Sebastian steht noch immer in der Küche, Cloe will weiterhin von ihm beachtet und gestreichelt werden. Rebeccas hingegen weint. Ihre Tränen fallen auf den Fußboden mit seinen schwarzen Fliesen und bilden dort große, glänzende Flecken. Noch könnte Sebastian einen Schritt auf sie zu tun. Er könnte sie in den Arm nehmen und könnte sagen, dass er den Satz bedauert. Oder dass er bedauert dass er Rebecca mit diesem Satz so traurig gemacht hat. „Tut mir leid. Das wollte ich nicht.“ Das würde die Situation möglicherweise retten. Er wollte das ja wirklich nicht – sie so traurig machen.

Sebastian fühlt sich unwohl angesichts von Rebeccas Tränen. Er steht hilflos da. Ihm fällt nichts ein, um sie zu trösten. Vielleicht sieht er aber auch gar nicht ein, dass sein Satz ein Fehler war. Er ist doch im Recht – sie hat die Temperatur zu hoch eingestellt.

Er hat sie kritisiert. *Na und! Dass sie aber auch immer so empfindlich ist!*

Er kommt nach Hause, geschafft aber voller Freude auf die ruhigen Tage die jetzt vor ihm liegen – und schon macht sie ihm wieder eine Szene. Innerlich seufzt Sebastian und bedauert, so eine schwierige Frau geheiratet zu haben. Sebastian bedauert nicht Rebecca und dass sie so traurig geworden ist angesichts seiner Kritik über die zu hohe Backofen-Temperatur. Er bedauert stattdessen – sich selbst.

Die Verbesserung der häuslichen Abläufe

„Ich wollte doch nur zur Verbesserung der häuslichen Abläufe beitragen“, sagt Sebastian. Und dann sagt er jenen Satz, den ich nun schon von hunderten von Paaren gehört habe: „Man muss den Anderen doch auch mal kritisieren dürfen, konstruktiv kritisieren.“

Die meisten Ratsuchenden begründen die Kritik gegenüber dem Partner damit, dass sie doch auch bei der Arbeit Kritik gewohnt sind. Die Ärztin findet, ihr Partner solle sich wegen ihrer heftigen Kritik nicht so haben, im Beruf gäbe es das doch auch. Der Jurist verhält sich seiner Frau

gegenüber, wie bei einem Kreuzverhör im Gerichtssaal. Auf ihre Gefühle nimmt er dabei keine Rücksicht. Und der Ingenieur – das wissen wir schon – will unbedingt *die betrieblichen Abläufe verbessern*, statt seine Frau einfach in den Arm zu nehmen. Und sich auf das frische Brot zu freuen.

Sie sehen, der Übergang von der beruflichen Sphäre, in der manchmal auch Härte zählt und Ellenbogenmentalität, in den privaten Bereich, in dem es um die Gefühle der Beteiligten gehen sollte, fällt manch einem heute schwer. Das verschafft der Kritik in den Augen vieler, vor allem gebildeter Menschen, eine hohe Berechtigung. Sie denken und handeln nach der Devise:

„Man muss den Anderen doch auch mal kritisieren dürfen, konstruktiv kritisieren.“

Erkenntnis Nummer Elf: *„Konstruktive Kritik“ statt emotionaler Zuwendung – auf diese Weise verletzen sich gerade gebildete Paare gerne. Sie gehen nicht aufeinander ein. Sie nehmen die Wünsche und Bedürfnisse des anderen nicht ernst. Das schadet ihrer Beziehung.*

Kritik schafft Distanz

Ich kann Sebastian nicht raten nach einer Dienstreise seine Frau *nicht* zu küssen und *nicht* in den Arm zu nehmen. Zwei Fehler mit Folgen. Ganz besonders aber kann ich ihm nicht raten die „häuslichen Abläufe zu verbessern“, wenn er nach Hause kommt.

Oder genauer: Ich kann ihm nicht raten seine Frau zu kritisieren, wenn er nach Hause kommt. Sebastian ist Ingenieur. Sein Beruf ist die Verbesserung von betrieblichen Abläufen in der Halbleiterindustrie. Zuhause ist das nicht sein Job. Hier geht es um Gefühle. Um das Gefühl *der Freude* Rebecca wiederzusehen. Um das Gefühl *der Dankbarkeit*,

dass sie sich um ihn kümmert. Um das Gefühl *der Erleichterung*, dass nun ein paar ruhige Tage vor ihm liegen. Zusammen mit Rebecca. Und Cloe.

Dankbarkeit würde helfen

Rebecca bäckt ihm seit zwei Jahren frisches Brot. Wie oft schon hat er sich in dieser Zeit bei ihr bedankt? Wie oft hat er ihr gesagt, dass er dankbar ist dafür, dass sie das tut? Das sind die Fragen, die mich als Berater beschäftigen. Der Schlüssel zu einer guten Partnerschaft ist Positivität. In Beziehungen geht es um Dankbarkeit, Lob, Anerkennung, Wertschätzung und Respekt. Und Verständnis. Aber nicht um Kritik. Und nicht um die *Verbesserung der häuslichen Abläufe*.

„Was macht das Glas hier?“

Sebastian ist nicht der einzige Mann der sich bemüht, *die häuslichen Abläufe zu verbessern* wenn er nach Hause kommt. Viele ratsuchende Männer haben mir diese Geschichte schon in irgendeiner Form erzählt. Auch Ralf.

Wenn Ralf nach Hause kommt, dann wirft er als erstes seinen Schlüsselbund in eine Schale auf dem Schuhschrank. Neulich stand da ein Wasserglas. Was hat ein Wasserglas auf dem Schuhschrank zu suchen? Gute Frage. Ralf und Ingrid haben keinen Hund der Ralf herzlich begrüßt, wenn er nach Hause kommt. Die beiden haben eine Tochter, 15 Jahre alt. Kommt Ralf nach Hause, dann sucht er erst gar nicht nach seiner Frau. Wozu bitte soll das gut sein? Also gibt es keinen Kuss. Und auch keine Umarmung.

Ralf geht vielmehr in die große Wohnküche. Dort sitzt Marie und löffelt an ihrem Eis. Mit einer Begrüßung hält sich Ralf nicht auf. Seine ersten Worte lauten: „Was macht das Glas da im Flur?“ Seine Tochter verschwindet daraufhin in ihren Zimmern. Sie kennt diese Auftritte ihres Vaters schon. Auch Ingrid hat den Satz gehört – und geht ihrem Mann weiterhin aus dem Weg. Irgendwann später wenn sie sich im Haus über den Weg laufen werden sie „Hallo“ zueinander sagen.

Hallo Schatz!

Ingrid und Ralf sind schon seit Jahren in der Hallo-Schatz-Phase ihrer Beziehung. Lange vor der lieblosen Begrüßung hat Ralf – genau wie Sebastian – zunächst einmal eine Kritik geäußert. „Aber das war doch keine Kritik“, sagt Ralf und wirkt ernsthaft erstaunt. Er hat doch nur darauf hingewiesen, dass das Glas da nicht hingehört. Und er wollte auf diese Weise *die häuslichen Abläufe verbessern*.



Die Alternative zur Kritik – der Wunsch

Dankbarkeit und Lob sind die positiven Gegenstücke zur Kritik. Dankbarkeit und Lob stärken die Plussäule einer Partnerschaft. Wie aber

können Sie Kritik und Vorwürfe meiden, wenn Sie den anderen zu einer Verhaltensänderung bewegen wollen?

Sie können es mit einem *Wunsch* versuchen. Sie können eine *Bitte* äußern. Sie können eine *Feststellung* treffen. „Wenn du nach Hause kommst und mich nicht umarmst, dann fühle ich mich nicht mit dir verbunden. Das ist sehr unangenehm für mich. Ich habe dann später in der Regel auch keine Lust auf Sexualität.“

Erkenntnis Nummer Zwölf: Es gibt Alternativen zur Kritik. Alternativen die funktionieren: Wünschen, bitten, feststellen. Vorwürfe in Wünsche verwandeln – diese Formulierung ist sehr bekannt. Viele Paarberaterinnen und -berater verwenden sie.

Wie wirkt Kritik?

Was Kritik mit menschlichen Beziehungen macht, das hat niemand so gekonnt auf den Punkt gebracht wie Dale Carnegie in seinem Bestseller [„Wie man Freunde gewinnt“](#). Sein wichtigster Rat lautet: Lassen Sie es lieber. Sie werden ein erfolgreicherer Leben führen.

Carnegie selber ging es in seinen Kursen in der Hauptsache um den beruflichen Erfolg seiner (männlichen) Kursteilnehmer. Doch immer wieder kamen bei Vorträgen auch Ehefrauen auf ihn zu und bedankten bei ihm – ihre Ehe lief einfach besser, seit ihr Mann bei Carnegie gelernt hatte, ohne Kritik auszukommen.

Keine Begrüßung, keine Umarmung, kein Kuss – und als allererstes eine Kritik. Ralf wie Sebastian kritisieren zu Hause leidenschaftlich gerne. Ihre Frauen reagieren darauf sehr unterschiedlich – begeistert sind sie beide nicht. Rebecca weint oft – und wird später sehr wütend. Dann kritisiert sie Sebastian für sein ungehobeltes Benehmen, seine Rücksichtslosigkeit. In der Beziehung der beiden ist die Kritik deshalb allgegenwärtig. Beide Partner kritisieren sich leidenschaftlich gerne. Sex dagegen gibt es nur selten.

Ingrid macht es anders als Rebecca. Sie schweigt viel, schluckt das meiste herunter. Auch das hat seinen Preis. Der häufigste Preis von *keiner Umarmung, kein Kuss und viel Kritik* ist – neben der damit einhergehenden gedrückten oder schlechten Stimmung allerdings auch bei ihr und Ralf – eine seltene Sexualität.

Keinen Sex zu haben, selten Sex zu haben oder aber eine lieblose Sexualität zu haben – das ist für eine Partnerschaft in der Regel eine große Belastung. Es macht sie instabil.

Stellt sich die Frage: *Lässt sich das ändern? Gibt es also einen Weg aus der verkehrsberuhigten Zone?* Mit dieser Frage werden wir uns im nächsten Kapitel beschäftigen. Kein Sex ist einer der mächtigsten Feinde der Liebe.



Kein Sex ist auch keine Lösung

Wieso wir uns Zeit füreinander nehmen müssen, wenn die Liebe halten soll – auch Zeit für den Sex

Sex macht Menschen Spaß. Doch dafür alleine ist er ganz offensichtlich nicht da. Er macht Paare auch glücklich und zufrieden miteinander. Der Spaß den Sie beim Sex haben dient also möglicherweise in erster Linie ihrer Bindung aneinander.

Das hat Folgen, Folgen vor allem für die Zufriedenheit von Paaren wenn der Sex selten wird. Oder wenn er gar ganz verschwindet. Schauen wir mal, wie sich häufiger oder seltener Sex auf die Zufriedenheit mit der Partnerschaft auswirkt.

The Good, the Bad and the Ugly

The Good. Paare die 3-4 Mal in der Woche Sex haben, sind in der Regel sehr zufrieden miteinander.

The Bad. Sinkt die Häufigkeit auf 3-4 Mal im Monat – dann sinkt damit auch die Zufriedenheit von Paaren. Sie sind nur noch unterdurchschnittlich zufrieden mit ihrer Beziehung. Das ist schlecht für ihre Bindung aneinander.

Geht es noch seltener als 3-4 mal im Monat?

Die Antwort auf diese Frage heißt leider – ja!

The Ugly. Manche Paare suchen nur noch 3-4 Mal im Quartal die körperliche Begegnung. Eine so seltene Sexualität geht in der Regel mit sehr niedrigen Werten der Zufriedenheit mit der Partnerschaft einher. Wir sind jetzt bereits an der Schmerzgrenze. Es tut weh, so selten gewollt und gemocht zu werden.

Viele Paare die zu mir in die Beratung kommen, befinden sich bereits an diesem Punkt. Sie empfinden sowohl die Beziehung als schlecht, als auch die gemeinsame Sexualität. Das Gefühl in der falschen Beziehung zu sein geht bei den allermeisten Paaren mit einer seltenen oder sehr seltenen Sexualität einher. Die seltene körperliche Zuwendung alleine vermag viele Menschen schon unglücklich zu machen.

Erkenntnis Nummer Dreizehn: *Häufiger Sex macht Paare glücklich miteinander und stimmt sie weicher. Das ist wichtig bei Konflikten. Kein Wunder – bei den vielen Hormonen, die mit der Sexualität einhergehen.*

Leider kann der Sex eines Paares noch seltener werden als 3-4 Mal im Quartal. Ein Mal im Quartal. Manchmal versiegt die sexuelle Zuwendung auch völlig, was das Ausmaß der Unzufriedenheit weiter vergrößert.

Warum ist das so?



Warum haben Menschen so viel Sex?

Zum einen führt die Sexualität beim Menschen zur Ausschüttung von Bindungshormonen. Sexualität geht bei uns in der Regel mit Gefühlen einher. Angenehmen Gefühlen. Bindungsgefühlen. Wir fühlen uns aufgehoben und geborgen. Und genau das fehlt den allermeisten Paaren, die nur noch ein Mal im Quartal Sex haben. Ihnen fehlt es, sich aufgehoben zu fühlen. Ihnen fehlt Geborgenheit.

Das ist nach Auffassung des Sexualtherapeuten Dr. Christoph Ahlers von der Berliner Charité eine der wichtigsten Funktionen der

menschlichen Sexualität. „Wir fühlen uns angenommen. Wir wissen: Hier gehöre ich hin.“ Deshalb spricht Ahlers auch gerne davon, dass Sexualität für uns so etwas wie *Heimat* bedeutet.

Heimat - das ist ein starkes Wort, aber in einer Zeit, in der Menschen mal in Hamburg wohnen, dann für drei Monate in Singapur und schließlich für einige Jahre in München ist das Wort „Heimat“ für die Sexualität in der Partnerschaft in meinen Augen sehr passend.

Sex als Kommunikation

Sexualität ist für Ahlers weit mehr als eine körperliche Betätigung die Menschen *Spaß* macht. Dazu reicht sie viel zu tief ins menschliche Gefühlsleben hinein. „Sexualität ist die intimste Form menschlicher Kommunikation“, sagt der Sexualtherapeut. Das ist ein Aspekt, der beim Sex gerne übersehen wird. Hier geht es um Geben und Nehmen. Wir können einfühlsam auf die Signale des anderen eingehen – und er ist glücklich. Gelingt das beiden Partnern, dann sind beide glücklich – und genießen den Sex.

Sex ist also kommunikativ. Er ist zudem eine Form der Kommunikation die weitaus älter ist als die menschliche Sprache. Wenn wir sprechen, dann nutzen wir dafür Teile des Gehirns, die relativ jung sind in der Geschichte des Menschen. Sie sind im Großhirn angesiedelt. Beim Sex aber geht es tief hinein ins limbische System, das unterhalb des Großhirns liegt. Dort werden unsere Gefühle gesteuert.

Noch nie hat mir ein Single von Gefühlen wie *Heimat* oder *Geborgenheit* beim Gelegenheitssex berichtet. Sex mit *irgendeinem* Sexualpartner ist also ganz offensichtlich nicht dasselbe wie Sex mit dem Partner, mit dem wir Tisch und Bett teilen, den wir kennen, dem wir vertrauen und auf den wir uns verlassen können. Hier gibt es *Geborgenheit*. Und *Heimat*. Beim Gelegenheitssex nicht.

Die Folgen von seltenem Sex für eine Partnerschaft

Sex tut uns also gut, stärkt die Partnerschaft (das Immunsystem übrigens auch) und gibt uns Geborgenheit. Umso bedauerlicher ist es, dass Sex bei vielen Paaren seltener wird. Die Wissenschaft sieht eine abnehmende Tendenz für die Häufigkeit von partnerschaftlicher Sexualität. Warum ist das so?



Abendliches Zusammentreffen – auf dem Sofa

Noch ein wenig auf dem Sofa gemütlich aneinander kuscheln und dann ab ins Bett – und dort weiter machen? Von wegen! Bei vielen Paaren kann davon keine Rede sein. So kam die Forschung vor einigen Jahren einem ganz spannenden Phänomen auf die Spur. Immer mehr junge Paare zwischen 25 und 40 haben gar keinen Sex mehr. Oder fast keinen Sex.

Ungalant wie sie sind, haben sich die Soziologen auch gleich ein passendes Kürzel für diese Paare ausgedacht: DINOS. Das steht für *Dobble Income – No Sex*.

Der Alltag von DINOS ist hektisch: Morgens hetzen sie aus dem Haus, nachdem sie sich vorher flüchtig geküsst haben. Wenn überhaupt. Dann verbringen sie den Tag bis spät abends bei ihren – sehr, sehr wichtigen! – Tätigkeiten. Er arbeitet heute nur bis 21 Uhr, ihr letzter Termin dagegen geht dann noch eine Stunde.

Das Sofa ist die tägliche Konstante der Beziehung von DINOS. Dort finden sich beide völlig erschöpft von ihrem Tag ein. Gibt es bei der Arbeit ein „sehr wichtiges Projekt“ (und das ist oft der Fall), dann schreiben die beiden dort spät abends noch ihre letzten Mails. Und dann geht es ab ins Bett.

Und dort passiert – gar nichts. Klar. Nach so einem Tag!



Sex is a choice

DINOS haben aus einem ganz einfach Grund keinen Sex mehr: Sie haben schlicht *keine Zeit für die Liebe*. Weil alles andere wichtiger ist. Sex zu haben oder ihn nicht zu haben, das ist auch eine Frage der Entscheidungen die wir treffen. *Sex is a choice*. Wir können uns die Zeit für ihn nehmen – wenn wir das wollen. Und wenn wir das nicht wollen, dann fällt er eben aus. Was nicht heißt, dass es für DINOS gar keinen Sex mehr gibt. Solosex haben sie durchaus – nur der partnerschaftliche Sex, der ist ihnen zu viel.

Sich Zeit nehmen für Sex, DINOS wollen das ganz offensichtlich nicht. Die Arbeit steht bei ihnen an allererster Stelle. Sie geht immer und in jedem Fall vor. Aber auch am Wochenende klappt es nicht mit dem Sex – denn nun wollen sie alles nachholen, wozu sie unter der Woche nicht gekommen sind. Die Freunde beschweren sich schon. Der Körper auch – er jammert nach Bewegung. Und wie die Wohnung erst aussieht!

Am Wochenende wird also die Wohnung geputzt, eingekauft und Sport gemacht. Es werden Freunde getroffen und abends wird ein Rock-Konzert besucht. So ein Wochenende ist schnell vorbei, zumal beide noch ein paar Stündchen brauchen, um für die Woche vorzuarbeiten.

So ein Beziehungsmodell rächt sich nach einigen Jahren. *Kein Sex* lässt die Beziehung für eine Weile auf Sparflamme weiterlaufen. Auf Dauer aber ist *kein Sex* keine Lösung. Einer der beiden verliebt sich in jemand anderen. Die Leidenschaft, das Gefühl, gewollt und geborgen zu sein – das alles fehlte eben doch.

Und wie sieht es bei Paaren mit Kindern aus?

Nicht viel besser. Wieso auch? Hier ist ja noch mehr los als bei den DINOS. Ein Paar mit kleinen Kindern hat unentwegt Stress. Mal ist ein Kind krank und einer – zumeist die Frau – muss zuhause bleiben. Mal fordern die Berufe alle Kräfte, mal werden die eigenen Eltern krank und brauchen Hilfe. Und dann gibt es stets eine unendlich lange To-do-Liste.

Forscher haben solche Paare in der amerikanischen Metropole Los Angeles für eine Weile begleitet. Dabei kamen sie zu einem ernüchternden Ergebnis: Viele dieser Paare sprechen in einer Woche gerade einmal fünf Minuten lang über persönliche Dinge miteinander. Natürlich reden diese Paare miteinander. Sie klären wer den Einkauf macht und wer Lucia zum Flötenunterricht fährt. Aber darüber wie es ihnen geht und was sie gerade beschäftigt, darüber sprechen sie nur sehr selten. Wenn es schlimm kommt sind es nur fünf Minuten in der Woche.

Fünf Minuten!

Sie sehen, nicht nur *sex is a choice*, auch die tägliche Zuwendung zum anderen im Gespräch ist das Ergebnis einer Wahl. Einer Wahl mit Folgen. Das Gespräch ist die Grundlage für die Intimität eines Paares. Ohne das Gespräch geht die Intimität, die Vertrautheit mit dem anderen mit der Zeit verloren.

Erkenntnis Nummer Vierzehn: *Glückliche Paare nehmen sich Zeit. Zeit füreinander. Zeit für die Sexualität. Sie machen die partnerschaftliche Sexualität zu einer Priorität. Lust auf Sex ist keine Selbstverständlichkeit, wenn wir stets unter beruflicher Anspannung stehen oder wenn Eltern mit kleinen Kindern dauerhaft an Übermüdung leiden. Wir müssen etwas dafür tun.*

Nur fünf Minuten Zeit für das Gespräch in einer Woche - gut möglich, dass Sie sich das gar nicht vorstellen können. Man kann doch kein Paar sein, wenn man sich nur fünf Minuten Zeit nimmt füreinander! Ich sehe das genauso. Unglückliche Paare, wie ich sie in der Beratung zu sehen bekomme, leben oft so. Ihr Unglück wundert mich nicht. Sie nehmen sich schlicht keine Zeit mehr für die Liebe. Sie denken, dass es ohne persönliche Gespräche mit dem Partner gehen muss. Sie gehen zudem oft davon aus, dass es auch ohne Sex gehen muss – für eine Weile. Zwei Irrtümer mit Folgen. Beide führen auf dem direkten Weg ins Unglück.

Wie sich die Sexualität eines Paares verbessern lässt, das schauen wir uns im nächsten Kapitel einmal genau an.



7. Wenn der Sex selten wird schwindet auch die Liebe – dagegen lässt sich etwas tun

Wie sich die Sexualität eines Paares lebendig erhalten lässt

Sex tut uns gut, belebt uns und stärkt dazu auch noch unsere Bindung aneinander. Wir haben das in der letzten Woche gesehen. War es das schon? Müssen Paare einfach nur mehr Sex haben – und dann bleibt eine Beziehung dauerhaft glücklich und stabil?

Ich weiß, dass das die bevorzugte Sicht vieler Männer ist. Sie kritisieren ihre Frauen, dass es so selten Sex gibt. Wollen Frauen häufiger ([kein seltener Fall](#)), dann tappen sie in die gleiche Falle – und kritisieren ihre Partner.

Das sind unglücklicherweise gleich zwei schwere Fehler die sie da machen. Und beide Fehler führen dazu, dass der Sex in der Partnerschaft noch seltener wird.

Der erste Fehler ist – die Kritik. Sie kennen diesen Feind der Liebe schon aus dem fünften Kapitel. Kritik führt nicht zu mehr Verbundenheit, sondern reduziert sie sogar noch. Zudem führt Kritik in der Regel zu einer Gegenkritik. Der Partner oder die Partnerin wehrt sich. Völlig zu recht übrigens, denn einem der Partner die Schuld zuzuschreiben wenn die gemeinsame Sexualität nicht mehr so gut oder nicht mehr so häufig ist, das ist unangemessen. Da stricken zwei dran.

Fehler Nummer Zwei

Der zweite Fehler ist das mangelnde Interesse der Männer an der Sicht ihrer Partnerinnen. Wie sich mangelndes Interesse anfühlt? Schlecht!

Es sollte niemals eine Kritik sein, wenn Sie eine nachlassende Sexualität in Ihrer Beziehung ansprechen wollen. Das geht in meinen Augen auch anders, als Feststellung zum Beispiel und als Frage:

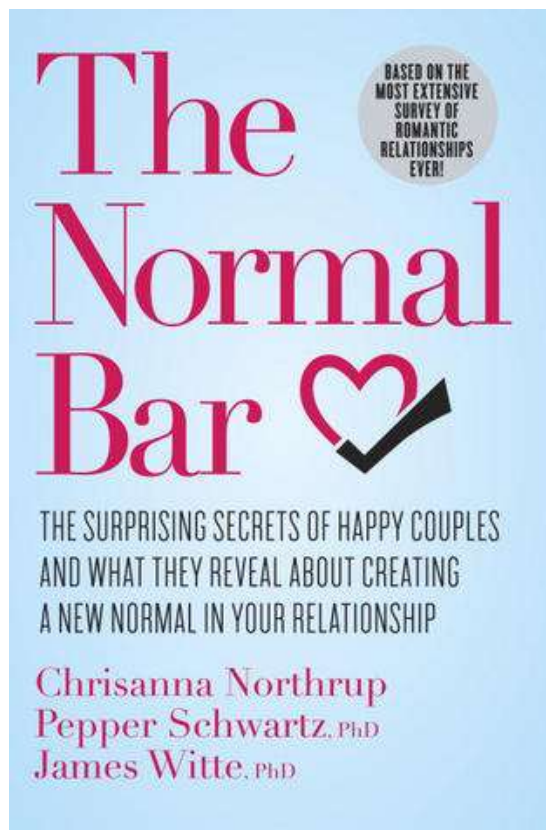
„Wir haben in den letzten Monaten nur selten Sex gehabt. ... Ich vermisse das. ... Ich vermisse dich. ... Ich würde das gerne ändern. Hast du eine Idee, was wir beide da tun können?“

Das war jetzt eine Gesprächseröffnung wie aus dem Bilderbuch. Ich gebe es ja zu. Kein Vorwurf – sondern eine Feststellung. Zudem spricht der Mann auch noch von sich. Und von seinen Gefühlen. Er vermisst seine Frau und den Sex mit ihr. Und dann will dieser Mann auch wirklich wissen, wie seine Partnerin das sieht.

Die Frau wird deutlich positiver auf so eine Ansprache reagieren, als auf eine Kritik. Oder gar auf eine Kritik mit anschließender Beschuldigung, dass alles nur an ihr liege. Das ist umgekehrt nicht anders. Vermisst die Frau den Sex und möchte gerne mehr, dann reagieren Männer ebenfalls empfindlich auf jede Form der Kritik. Und schreibt die Frau *ihm* die Schuld für die seltene Sexualität in die Schuhe, dann reagieren auch

Männer besonders empfindlich. Und auch das führt dazu, dass der Sex in der Partnerschaft seltener wird.

Reicht es aus, sich mehr Sex zu wünschen? Reicht es aus, wenn ein Paar sich vornimmt, in Zukunft wieder mehr Sex zu haben? Nein, sie müssen etwas tun. Aus der Forschung wissen wir sehr genau, was es tun muss. Problemgespräche, Vorwürfe und Kritik führen nicht zum Ziel. Anerkennung und Wertschätzung dagegen schon.



Was führt zu mehr und besserem Sex?

„Eine gute Sexualität ist keine Raketenwissenschaft“, sagt die amerikanische Soziologin Pepper Schwartz. Guter Sex ist also alles andere als kompliziert. Zu dem Ergebnis kam sie zusammen mit Chrisanna Northrup und James Witte, in der wohl umfangreichsten Partnerschaftsstudie der Welt. 100.000 Menschen aus 24 Ländern haben ihnen geantwortet – ein Schatz an Erkenntnissen. Aus ihrer

Studie, die unter dem Titel „*The Normal Bar*“ als Buch erschienen ist, lässt sich sehr genau ablesen, was ein gutes Sexualleben ausmacht – und was nicht.

Was also tun diese Paare? *The Normal Bar* gibt auf diese Frage eine spannende Antwort. Diese Paare haben ein Set von rund einem Dutzend Verhaltensweisen, mit denen sie sich Zuneigung signalisieren, Anerkennung und Respekt.

Erstens. Sie sagen sich oft, dass sie sich lieben.

Zweitens. Sie küssen sich auch dann leidenschaftlich und gerne, wenn sie keinen Sex haben.

Drittens. Sie machen sich ohne Anlass kleine Geschenke.

Viertens. Sie wissen, was Ihr Partner oder Ihre Partnerin beim Sex mag – und was nicht.

Fünftens. Sie kommen sich körperlich näher – auch in der Öffentlichkeit.

Sechstens. Sie kuscheln gerne, auch wenn es nicht zur Sexualität kommt.

Siebtens. Sie machen die Sexualität zu einer Priorität in ihrem Leben. Sie ist wichtig – und nicht der letzten Punkt auf einer langen To-do-Liste.

Achtens. Sie sind füreinander sehr gute Freunde.

Neuntens. Sie sprechen miteinander über ihre Sexualität.

Zehntens. Sie begrüßen und verabschieden sich mit einem Kuss und/oder einer Umarmung.

Elftens. Sie interessieren sich für das, was der anderen zu erzählen hat – weder ist das Fernsehen wichtiger, noch das Smartphone.

Füreinander da sein ist das Wichtigste

Paare die auch nach zehn oder zwanzig Jahren gerne und viel Sex haben, haben also nicht einfach nur so ohne jeden Grund viel Sex. Es ist kein Zufall und es sind auch nicht einfach „die Hormone“. Sie tun vielmehr etwas dafür, dass der andere die Bindung aneinander spürt. Sie sind füreinander da.

Vielleicht ist es Ihnen aufgefallen: Sex-Toys kommen in der Liste nicht vor. Reizwäsche auch nicht. Diese gerne gegebenen Empfehlungen für ein peppigeres Sexualleben haben es nicht einmal in die Top-Ten von *The Normal Bar* gebracht. Romantische Abendessen bei Kerzenschein ebenfalls nicht.

Erkenntnis Nummer Fünfzehn: *Paare mit einem guten Sexualleben erreichen dies nicht durch Sex-Toys und Reizwäsche oder Essen bei Kerzenschein. Sie erreichen dies durch Zuwendung zum Anderen. Täglich. Und sie erreichen dies durch Interesse für die Wünsche und Bedürfnisse des anderen – auch in der Sexualität.*

Warum Sex-Toys und Reizwäsche nicht helfen

Immer wenn Sex-Toys oder Reizwäsche in der Beratung auftauchen, dann zeigt sich bald, dass sich ein Paar im Alltag viel zu selten einander zuwendet. Das ist der Grund für ihren Gang in den Sex-Shop oder ihre Bestellung im Internet. Wie soll ein Sex-Toy die mangelnde Zuwendung zum anderen ausgleichen? Nicht nur ich halte das für unmöglich. Auch das Forscherteam von *The Normal Bar* kommt zu diesem Ergebnis. Sextoys tauchen in ihrer Elf-Punkte-Liste nicht auf. Paare die es mit Sex-Toys versuchen, suchen an der falschen Stelle nach einer Lösung für ihre erlahmende Sexualität. Sie vertrauen populären Mythen. Und diese Mythen schicken sie in die Irre.

Wissenschaft trifft Partnerschaft

Alles was Sie heute über eine bessere partnerschaftliche Sexualität erfahren haben, kommt aus der Wissenschaft. Es ist valide und belegt. Die Liste mit den Empfehlungen für eine bessere Sexualität entspringt somit keiner bloßen *Ansicht* oder *Meinung* der Autoren. Sie entspringt dem was wir zuverlässig über diese Frage *wissen*.

Einer der zentralen Punkte auf der schönen Liste von *The Normal Bar* ist – die Zuwendung zum Anderen. Sie scheint der Sexualität ganz besonders Auftrieb zu geben. Leider gibt es da mehr als nur einen Störenfried, der diese Zuwendung unterbindet. Heute ist es oft das Smartphone, das wichtiger ist als der Partner oder die Partnerin. Und um diesen Punkt werden wir uns im nächsten Kapitel kümmern.



8. Reden wir noch – oder smartphonen wir nur?

Wieso das Smartphone das Verbundenheitsgefühl eines Paares beeinträchtigen kann

Nur fünf Minuten in der Woche sprechen manche Paare noch über persönliche Dinge. Darüber, wie es ihnen geht. Darüber, was sie bewegt und beschäftigt. Das ist das Ergebnis einer Studie, die amerikanische Ethnologen in Los Angeles machten. Wir haben das im letzten Kapitel gesehen. Diese Partnerschaften werden von innen heraus unterhöhlt. Das Verbundenheitsgefühl nimmt in ihnen ab. Weil immer alles andere wichtiger ist.

Nachrichten von der netten neuen Kollegin

Bei alledem war vom Smartphone, das heute stets und ständig die Aufmerksamkeit auf sich zieht – weg vom Partner oder der Partnerin –

noch gar nicht die Rede. Auch das Smartphone und zunehmend auch die Smartwatch reduzieren die Zeit, die Paare exklusiv für sich und ihre Liebe haben.

Wie bei Angela (42). Beim Mittagessen blinkt am Sonntag eine Mail der netten neuen Kollegin auf der Smartwatch ihres Mannes Thomas auf. Das passiert im Tagesverlauf noch zwei Mal. Abends um viertel nach zehn schreibt die Kollegin ein letztes Mal: „Wie fandest du denn den Tatort?“ Jedes Mal wenn eine Nachricht reinkommt, ist die Kollegin Thomas wichtiger als die eigene Partnerin. Natürlich hat er die Wahl. Er kann seine Frau wichtiger finden als die Kollegin. Tut er es nicht, dann hat das Folgen für seine Partnerschaft.

„Wenn ich ihn darauf anspreche, reagiert er gereizt und sagt, dass er sich nur gut mit ihr versteht und dass es seine Freiheit sei“, sagt Angela. „Er hält mir vor, eifersüchtig zu sein und redet tagelang nicht mehr mit mir. Ich komme mir überflüssig vor und habe innere Unruhe und friere. Ich schaffe es nicht, das einfach zu ignorieren.“

Ist die Kollegin wirklich nur eine gute Bekannte?

Eine Frau die Sonntagabend nach dem Tatort unbedingt noch wissen will, wie ein Arbeitskollege den Film fand, ist eine Gefahr für Angelas Ehe. So einfach ist es schon. Ihr ist das klar. Deshalb hat sie „innere Unruhe“ und „friert“.

Noch gefährlicher als das Verhalten der Kollegin scheint mir allerdings das Verhalten von Thomas. Er findet es völlig in Ordnung, am Sonntagabend nach dem Tatort nicht etwa mit seiner Frau über den Film zu sprechen oder vielleicht, vielleicht auch mal mit ihr zu kuscheln. Er möchte stattdessen lieber mit der netten Kollegin per *WhatsApp* schreiben. Und seine Frau soll sich mal nicht so haben.

Die Diagnose: Bei Thomas und Angela herrscht die Smartphone-Krankheit. Das Smartphone bzw. die Smart Watch ist Thomas wichtiger als seine Frau. Stets und immerzu. Und das ist gefährlich für ihre Ehe.



Ist er untreu?

Mit der netten Kollegin hat Thomas möglicherweise nichts. Wenn sie allerdings so nett ist, dass er immerzu Zeit für Sie hat, auch noch sonntags spät, dann würde ich dazu anmerken: *Er hat noch nichts mit ihr*. Aber sie ist ihm ja jetzt schon erkennbar wichtiger als Angela. Er riskiert sogar die gute Stimmung mit seiner Frau – der netten neuen Kollegin zuliebe. Und ganz streng genommen ist das schon eine Form der Untreue. Ohne Sex und ohne Liebesschwüre.

Wie alles anfing

Es war Mitte der 90er Jahre, als ich das erste Mal gesehen habe, wie ein Paar beieinander stand und der Mann ausdauernd mit seinem Handy telefonierte. Seine Frau stand derweil ziemlich verloren an seiner Seite.

Die beiden befanden sich an einem bitterkalten, grauen Novembertag auf einem ziemlich windigen Nordseestrand. Sie froren. Es war kalt, viel zu kalt, um stehen zu bleiben.

Zu der Zeit waren Gespräche mit einem Handy sehr teuer und in der Regel machten nur Geschäftsleute so etwas. Die Frau musste warten. Das Gespräch war wichtiger. Es war wichtiger als sie.

Schon dieses Erlebnis vor über zwei Jahrzehnten ließ für Partnerschaften nichts Gutes ahnen. Mittlerweile haben wir keine Handys mehr – wir nutzen stattdessen Smartphones. Die machen nicht nur Gespräche möglich und SMS, sondern auch noch Nachrichten über Mail, WhatsApp, Facetime und Facebook-Messenger. Wir bleiben auch nicht mehr stehen, um mit dem Smartphone zu telefonieren, wie damals. Heute gehen wir einfach weiter. Das haben wir mit der Zeit gelernt.

Da es so unendlich einfach ist, Menschen auch in ihrem Urlaub noch zu erreichen, dringt die Arbeit und ihre Probleme (oder die nette neue Kollegin von Thomas) auch noch in den letzten Winkel unser früher einmal exklusiven, freien Zeit mit dem Partner – in den Urlaub.

Auf diese Weise ist das Smartphones heute in vielen Beziehungen die klare Nummer eins. Selbst beim romantischen Sonnenuntergang auf La Gomera checkt Thomas demnächst schnell noch seine Nachrichten (auch die von der netten Kollegin) – während Angela ihn gerne ganz alleine für sich haben möchte. Und danach wird er ihr vorwerfen, ohne jeden Grund eifersüchtig zu sein und im Übrigen sei es „seine Freiheit“ mit der Kollegin zu schreiben. Auch im Urlaub. Sie sehen: Den schönen Sonnenuntergang auf La Gomera können die beiden sich sparen. Sie werden ihn nicht mehr zu zweit genießen – weil andere stets dabei sind.

Was ist phubbing?

Das Smartphone geht immer vor – es gibt sogar schon ein Wort für diese Form des Verhaltens: *Phubbing*. *Phubbing* ist ein Kunstwort, das aus den englischen Worten *phone* und *snubbing* gebildet wurde. *Snubbing* steht für Missachtung. *Phubbing* ist also eine Form der Missachtung von

Menschen die uns nahe stehen. Andere sind ständig wichtiger. Wir aber kommen uns überflüssig vor, haben innere Unruhe und frieren. Wie Angela. Verständlich.

Phubbing hat auch zwischen Eltern und Kindern stark zugenommen. Die Hälfte aller Mütter denen ich im Park begegne missachtet ihre Kinder – mit dem Smartphone. Die Väter ebenso. Und das tun sie zum Teil auch dann, wenn die Kinder aus dem Kinderwagen zu fallen drohen oder auf den Fahrradweg laufen. Das Smartphone ist den Eltern wichtiger. Auch die Unfälle auf Spielplätzen nehmen zu. Die Eltern sind mit anderen Dingen beschäftigt – und ignorieren ihre Kinder.



Die dritte Stufe der Eskalation – die Smartwatch

Nun haben wir mit der Smartwatch die dritte Stufe erreicht. Selbst beim Gespräch am Mittagstisch oder kurz vor dem ins Bett gehen gibt es extrem wichtige Meldungen – direkt auf die Smartwatch. Auch das führt zu *phubbing*. Nun ist die neue Kollegin von Thomas zu jeder Zeit präsent. Selbst wenn Angela mit ihrem Mann schon im Bett liegt, kommt

demnächst noch eine Nachricht von ihr. Thomas kann dann im Dunkeln noch kurz auf den Nachttisch greifen und schauen, was die nette Kollegin ihm geschrieben hat.



Stellt sich die Frage: Hört das dann endlich auf? Die Antwort lautet: Nein. Auch danach, wenn Sie sich nach dem Tatort und dem Zubettgehen noch zum gemeinsamen Kuschneln entschließen, geht es mittlerweile bei vielen Paaren weiter mit dem *phubbing*. Mehr als die Hälfte aller Smartphone-Nutzer hat auch schon beim Sex auf eingehende Nachrichten geschaut.

Knigge für Smartphones und Smartwatches

Smartphones müssen ausgeschaltet werden, wenn wir etwas von unserem Partner oder unserer Partnerin haben wollen. Reicht das?

Nein, es reicht nicht. Die Wissenschaft hat längst erwiesen, dass selbst ein ausgeschaltetes Smartphone seinen Besitzer ablenkt, *wenn es noch*

auf dem Tisch liegt. Schon dann wandern die Gedanken eines Smartphone-Besitzers (und die einer Smartphone-Besitzerin) immer wieder zu den Mails, den WhatsApp und all den anderen Versuchungen der sozialen Medien. Und damit in Angelas Fall zu der netten Kollegin die offensichtlich so einsam ist, dass sie am Sonntag nichts besseres zu tun hat, als regelmäßig Nachrichten an ihren schrecklich netten Kollegen zu schicken.

Erkenntnis Nummer Sechzehn: *Smartphones müssen ausgeschaltet und weggelegt werden, wenn wir das genießen wollen, was den Kern einer guten Beziehung ausmacht: Exklusive Zuwendung. Wir sind voll und ganz für den Anderen da, für seine Gedanken, für seine Wünsche und für seine Sorgen. Oder wir genießen den Sonnenuntergang nur mit ihm. Exklusiv.*

Verliebte machen das alles intuitiv genau so. Sie haben bei einem romantischen Sonnenuntergang auf La Gomera nicht das Bedürfnis, sich mit irgendeiner Kollegin auszutauschen. Für sie zählt nur der andere. Und das genießt der natürlich ganz besonders.

Sie sehen, es hilft, sich ab und an wieder an die tolle Zeit der Verliebtheit zu erinnern. Sie ist so wunderbar, weil wir von Verliebtheitshormonen überflutet werden – zugegeben. Sie ist aber auch deshalb so wunderbar, weil wir so viel *Zeit* und *Aufmerksamkeit* auf den Anderen verwenden. Auch das hebt unsere Stimmung und schafft das Gefühl von Verbundenheit.

Keine Zeit für die Liebe

Zeit und Aufmerksamkeit sind die beiden wichtigsten zwischenmenschlichen Ressourcen. Alle Beziehungen zu anderen Menschen (Eltern, Kinder, Freunde, Partner) beruhen darauf, dass wir diese beiden Ressourcen auf sie verwenden, Wenden wir Zeit und Aufmerksamkeit auf anderen, dann haben wir eine gute Chance, dass der Kontakt zu ihnen gut bleibt. Haben wir hingegen keine Zeit und sind

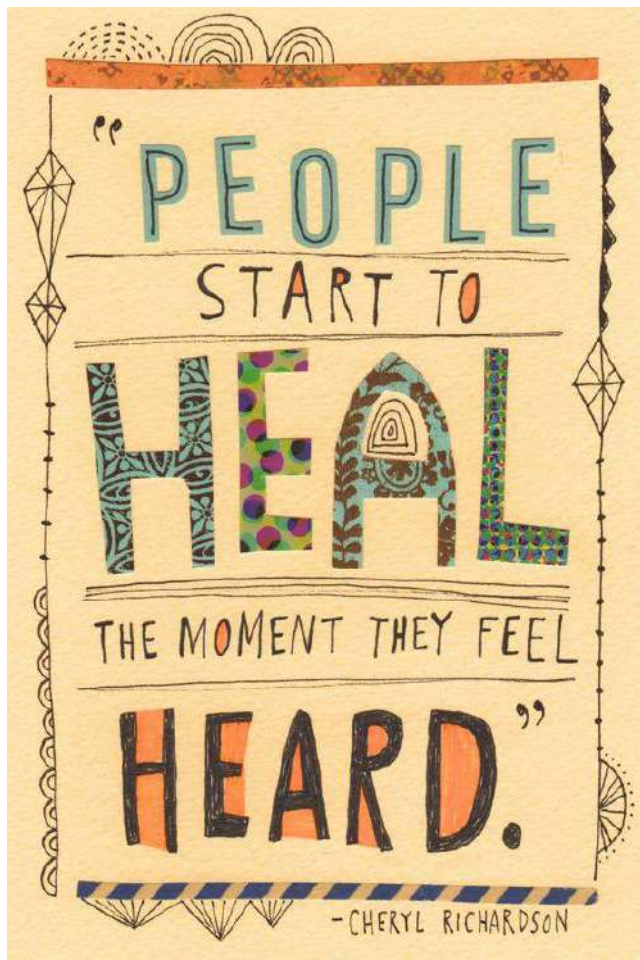
nur selten aufmerksam für unser Gegenüber – dann leiden all Formen des Zusammenlebens. Auch die Liebe.

Das war natürlich schon immer so. Auch in der Zeit vor dem Smartphone waren Männern und Frauen oft Andere und Anderes wichtiger. Er ging fünf Mal in der Woche in den Chor – das war wichtig. Wichtiger als sie. Sie telefonierte bei jeder Gelegenheit mit ihren Freundinnen. Die waren wichtiger. Und GZSZ sowieso. Die Sendung war heilig – niemand durfte sie in der Zeit stören.

Was kann Angela tun?

Die Umgangsformen in Angelas Partnerschaft sind derzeit in einer Schieflage. Sie sollte eine klare Ansage machen. Das Smartphone oder die Smartwatch kann zu vereinbarten Zeiten genutzt werden. Danach sind beide wieder aus und aus dem Blick. Und ab 20 Uhr ist ohnehin Partnerschaftszeit – und keine Zeit mehr für die Kollegin. Diese Regeln würden Angela helfen und ihre innere Unruhe dämpfen. Weil sie wieder für mehr Verbundenheit mit Thomas sorgen.

Die Zuwendung zum Partner ist der Kern einer jeden Beziehung – die exklusive Zuwendung. Ohne jede Störung. Wir brauchen die volle Aufmerksamkeit des Anderen, nicht nur bei romantischen Sonnenuntergängen, sondern vor allem auch im Gespräch. Denn das Gespräch ist – neben der Sexualität – der Kern einer guten Partnerschaft. Aber das ist schon wieder ein neues Thema. Und um das kümmern wir uns im nächsten Kapitel.



9. Eine Partnerschaft ist ein lebenslanges Gespräch

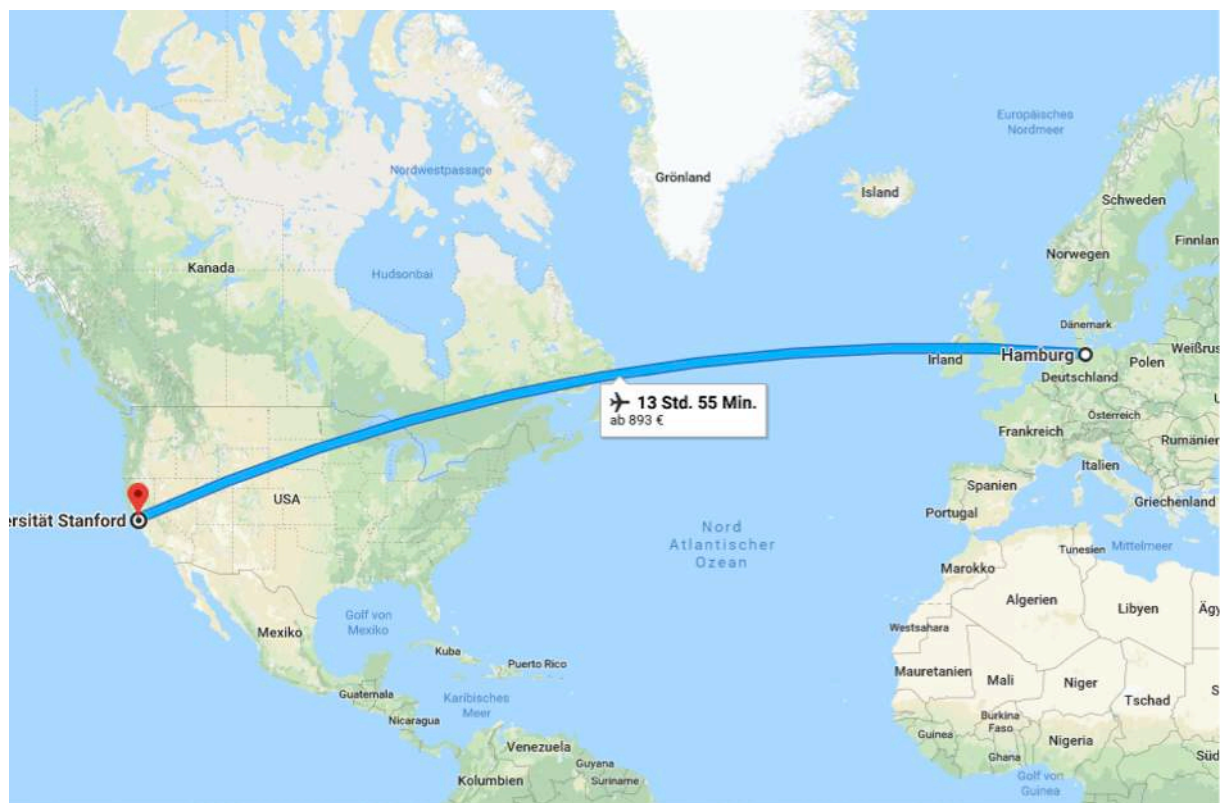
Wieso eine Fernbeziehung besser sein kann als zusammen zu leben

Moderne Partnerschaften sind oft hektisch. In vielen gibt es kaum persönliche Gespräche, immer ist alles andere wichtiger und das Smartphone geht stets vor.

Manche Paare halten das alles für völlig normal. Sie kommen gar nicht auf die Idee, dass hinter ihren nervenaufreibenden Streits oder der lustlos gewordenen Sexualität ein ganz einfacher Grund liegt: Sie brauchen mehr Zeit miteinander. Und füreinander. Sie sind viel zu selten

füreinander da, interessieren sich kaum für den Anderen und für sein Leben. Und beide merken es nicht.

Bei anderen Paaren aber fehlt einem von beiden schon lange etwas – zumeist der Frau. Sie fühlt sich nicht mehr richtig verbunden mit ihrem Partner. Oft fehlt ihr neben der Sexualität vor allem – das Gespräch. So ergeht es gerade Luise.



Keine Zeit füreinander

„Ach, was war das schön, als du in Stanford warst und ich in Hamburg“, sagt Luise zu Karl. Sie ist 37 Jahre alt, Mutter von zwei Kindern. Die beiden sind wegen Eheproblemen in die Beratung gekommen. Karl ist verduzt über Luises Satz. Ihm hat das damals gar nicht gefallen. Mein Gott, wie selten sie sich in der Zeit gesehen haben! Was war so schön an „Stanford und Hamburg“?

Luise gibt die Antwort: „Wir haben jeden Tag eine Stunde über Skype miteinander gesprochen!“

Ihr fehlt heute im Alltag der beiden vor allem das Gespräch. Das gibt es mittlerweile kaum noch. Anderes ist wichtiger. Ihm die Arbeit. Ihr die Kinder. Beiden ihre Hobbys und Freunde. Natürlich sind Mara (2) und Raffael (5) auch seine Kinder. Aber da er morgens um 8 Uhr aus dem Haus geht und abends zwischen 21 Uhr und 23 Uhr zurückkommt, sind es nur theoretische auch ‚seine‘ Kinder. Ganz praktisch bleibt von Montag bis Freitag alles was die Kinder betrifft an Luise hängen.

Kommt Karl endlich nach Hause, ist Luise entweder schon im Bett oder legt müde und frustriert auf dem Sofa. Jetzt ist es viel zu spät für ein gutes Gespräch. Morgen muss sie zeitig raus, muss sich um die Kinder kümmern, sie in die Kita bringen und dann schnell zur Arbeit. Sie hat einen anstrengenden Halbtagsjob, zwei quirlige Kinder – aber keinen Mann.

SECRETS OF HAPPY COUPLES

1. THEY RECOGNIZE AND RESPOND TO EACH OTHER'S BIDS FOR ATTENTION
2. THEY PRIORITIZE INTIMACY AND SEX
3. THEY SHOW INTEREST IN EACH OTHER'S WORLDS BY ASKING QUESTIONS
4. THEY SUPPORT EACH OTHER'S GROWTH AND LEARNING OF NEW THINGS
5. THEY SEE PROBLEMS AS JOINT PROBLEMS TO BE SOLVED

The Gottman Institute

Erkenntnis Nummer Siebzehn: *Das partnerschaftliche Gespräch darüber wie es uns geht und was uns widerfährt ist der absolute Kern einer Beziehung – ebenso wie die Sexualität. Ohne das gute Gespräch, wird jede Beziehung unlebendig. Und in der Folge oft auch die Sexualität.*

Natürlich hat der Mangel an Gespräch, an Interesse für und Zeit mit dem anderen auch bei Luise und Karl Folgen für die Sexualität. Sie ist selten geworden. „Ein Mal im Quartal“, sagt Luise. Das reicht nicht um ein glückliches Paar zu sein. Um das zu verstehen, muss ich Luise gar nicht erst auf die entsprechenden Forschungen hinweisen. Sie spürt es ohnehin.

Bei Karl ist das anders. Er denkt, die Partnerschaft müsse auch ohne das Gespräch und ohne Sex gut sein. Wie kommt er nur darauf?

Karl ist kein Liebes-Realist

Karl ist in Bezug auf seine Partnerschaft ganz offensichtlich kein Realist. Er hält etwas für möglich, was nach den Erkenntnissen der Wissenschaft (und nach meiner Erfahrung als Paarberater) schlicht nicht möglich ist.

Karl ist nicht der einzige Mann in meiner Praxis, der sich so verhält. Viele von ihnen haben sich schon wie Karl geäußert und haben bedauert, dass ihre Frauen sich nicht einfach damit begnügen, dass Gespräche nicht mehr stattfinden und dass es keinen Sex mehr gibt. Muss sie denn so ein Problem daraus machen, dass er oft erst um 22 Uhr von der Arbeit kommt und sie müde und geschafft und frustriert von seiner ständigen Abwesenheit auf dem Sofa vorfindet?

Ich denke, sie muss. Weil es ein Problem *ist*. Karl denkt da anders. In Bezug auf menschliche Gefühle ist Karl – in meinen Augen, wie in den Augen seiner Partnerin – sehr irrational. Karl lässt seine Frau mit der gesamten Arbeit die zwei Kinder nun mal machen alleine. Und er hat in

der Woche keine Zeit für sie. Keine Zeit für das Gespräch mit ihr. Keine Zeit, sich abends vor dem Einschlafen noch an sie zu kuscheln.

Was denkt Karl über die Liebe?

Karl ist Physiker. Es ist nach seinen Stationen in der Wissenschaft in der optischen Forschung für ein großes Unternehmen tätig. Im Beruf ist er sehr realistisch. Was für ihn zählt, das sind Experimente, Machbarkeit, Resultate. Aber niemals „Ansichten“ oder „Vermutungen“.

Ich bin immer wieder erstaunt, wie wenig rational Männer wie Karl in Liebesdingen denken. Karl hat erkennbar kaum Wissen von Gefühlen. Er weiß nicht, dass Liebe aus positiver Zuwendung besteht. Er sieht nicht einmal, dass seine Liebe vor seinen Augen zerbröselt. Luise hat ihn in die Beratung geschleppt. Er hält das für unnötig.

Karls Ansichten von der Liebe tragen erkennbar mit zum Unglück von Karl und Luise bei. Ich werde ihm vom Stand der Forschung berichten, werde ihm erklären, was menschliche Bindungen aufrecht erhält – Anerkennung, Wertschätzung, Respekt, füreinander Dasein – und werde hoffen, dass Karl begreift, dass seine *Ansichten* einer rationalen Überprüfung nicht standhalten. Ich werde ihn immer wieder darauf hinweisen, dass es das Gespräch ist, das einer Partnerschaft Halt und Stabilität gibt.

Erkenntnis Nummer Achtzehn: *Wir brauchen das Gespräch in der Partnerschaft, um uns miteinander verbunden zu fühlen. Intimität entsteht, weil wir uns für den anderen und sein Wohlergehen interessieren. Jeden Tag. Tun wir es nicht, dann tun es möglicherweise andere. Dann nehmen sie im Leben unseres Partners oder unserer Partnerin den Platz ein, den wir innehaben sollten. Mit allen Gefahren für die Beziehung, die das nach sich zieht.*

Wir neigen in unserer Kultur nicht dazu, etwas über die Liebe wissen zu wollen. Besonders stark ausgeprägt ist das Unwissen über die Liebe bei Männern. Sie halten sich für rational. Geht es um die Liebe, dann sind sie genau das nicht.

Karl hat sein ‚Wissen‘ über die Liebe aus Kinofilmen. Nein, nicht aus Liebesfilmen – aus Actionfilmen. In jeden dieser Filme ist rund ein Prozent an Liebeshandlungen eingebaut. Auf 700 Minuten „Herr der Ringe“ gibt es 7 Minuten in denen nicht gekämpft wird, in denen Frodo nicht den Ring in Richtung des Schicksalsberges nach Mordor trägt und Gollum sich nicht über seine ganz spezielle Liebe, die Liebe zu dem mächtigsten aller Ringe auslässt. Stattdessen gibt es in diesen sieben Minuten – die Liebe. Die Liebe Aragorns zu Arwen. Die Liebe von Eowyn zu Aragon. Die Liebe von Eowyn zu ihrem Vater Theoden.

Karl lächelt gerne über Menschen, die ihr physikalisches ‚Wissen‘ zum Beispiel über das Weltall, über Galaxien und Sonnensysteme aus Filmen wie *Star Wars* oder *Raumschiff Enterprise* beziehen. Seine eigene Blindheit in Sachen Liebe aber ist ihm nicht bewusst. Schade. Etwas mehr echtes Wissen über die Liebe würde ihm gut tun.



10. Was wissen wir wirklich über die Liebe?

Wieso uns eine fundierte Grundlagenforschung in Sachen Liebe weiterhilft

Wie kaum ein anderer Bereich unseres Lebens ist die Liebe zu einem Spielball von *Ansichten* geworden. George Vaillant, der langjährige Leiter der Harvard-Gesundheitsstudie bedauert das zutiefst. Sein Credo geht in eine ganz andere Richtung:

„Belief isn't enough – however impassioned our conviction, they need to be tested.“

Ohne es zu beabsichtigen, hat sich Vaillants Studie (offiziell nach ihrem Gründer Grant-Studie genannt) im Laufe von 80 Jahren – so lange läuft die Studie jetzt schon – zu einer regelrechten Grundlagenforschung in Sachen Liebe entwickelt.

Belief is not enough

Wir sind der *Ansicht*, dass die Liebe in den letzten Jahrzehnten schwieriger geworden ist – überprüft wird diese Annahme nicht. Wir sind der *Ansicht*, dass die Liebe harte Arbeit ist oder – genau im Gegenteil – dass Sie keinerlei Bemühung bedarf und nur die Hingabe an das Gefühl

braucht, das dann aus sich heraus stabil bleibt. Auch diese Ansichten werden von ihren Verfechtern nicht auf ihre Validität überprüft. Manch ein Rock-Poet ist da realistischer, wenn er die Vergänglichkeit der Liebe besingt. „I don't trust my inner feelings. Inner feelings come and go“, singt etwa der wohl größte Lyriker des 20. Jahrhunderts, der kanadische Musiker Leonard Cohen.

Die Liebe ist weitgehend der Spielball von Ansichten, Meinungen und Überzeugungen. Hollywood und die deutsche Vorabendserie lassen grüßen. Sie bestimmen zum großen Teil, was wir über sie denken. Von wegen *they need to be tested*. In der Liebe folgen wir Ansichten und Meinungen. Aber wir testen sie nicht.

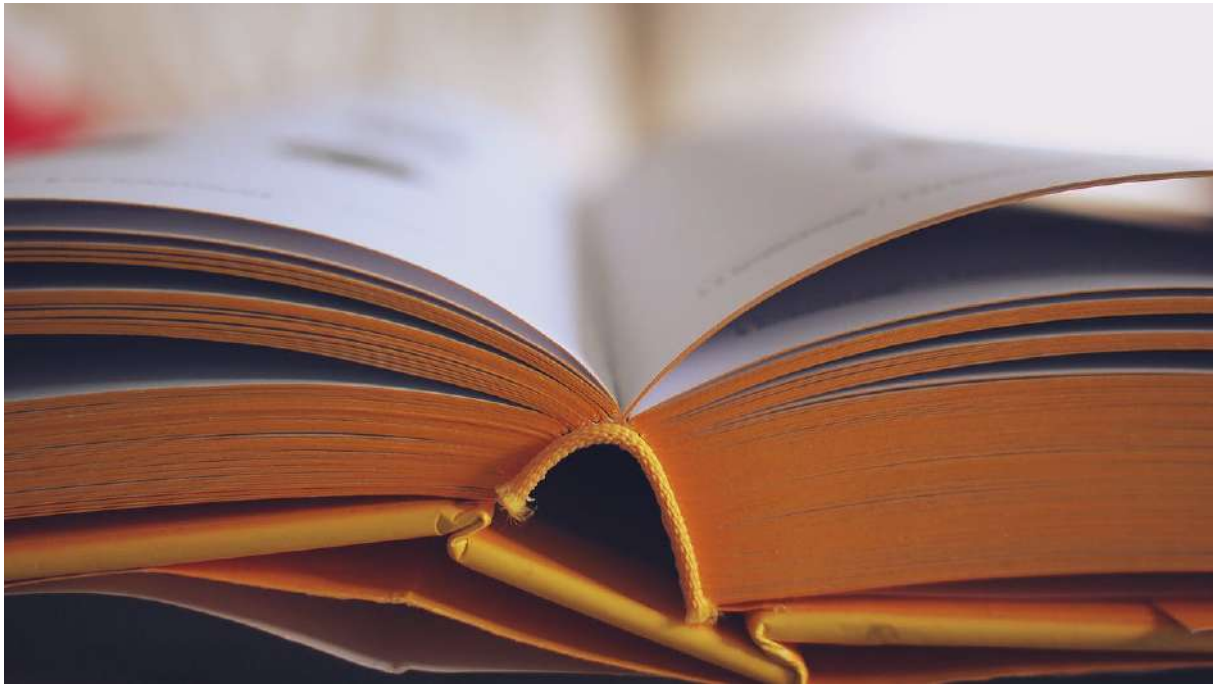
„Was ist das Erfolgsrezept ihrer langen Ehe?“

Auch die Befragung von langjährigen Paaren vermag die Frage nicht zu klären, warum sie so lange zusammen sind, während andere schon lange auseinandergegangen sind. „Man muss zusammenstehen, in schwierigen Zeiten und in guten“, [sagt ein Paar](#), gefragt, warum sie auch zur diamantenen Hochzeit noch zusammen sind. Außerdem sagen sie, sei „gegenseitiges Vertrauen“ wichtig.

Sind Sie jetzt klüger? Ich nicht.

Die Frage ist doch: Wie schafft man das, in schwierigen Zeiten zusammenzustehen? Wie gelingt Vertrauen? Was müssen wir ganz konkret tun, damit die Liebe so lange hält? Und was sollten wir unterlassen? Darüber erfahren wir nichts und können wir auch nichts erfahren.

Der Grund dafür ist ganz einfach: Ein Paar das die diamantene Hochzeit feiert hat nicht die geringste Ahnung, warum es so lange zusammen ist – und schon gar nicht weiß es, warum andere, weniger erfolgreiche Paare, schon nach wenigen Jahren auseinander gegangen sind.



Und was sagt die Psychologie dazu?

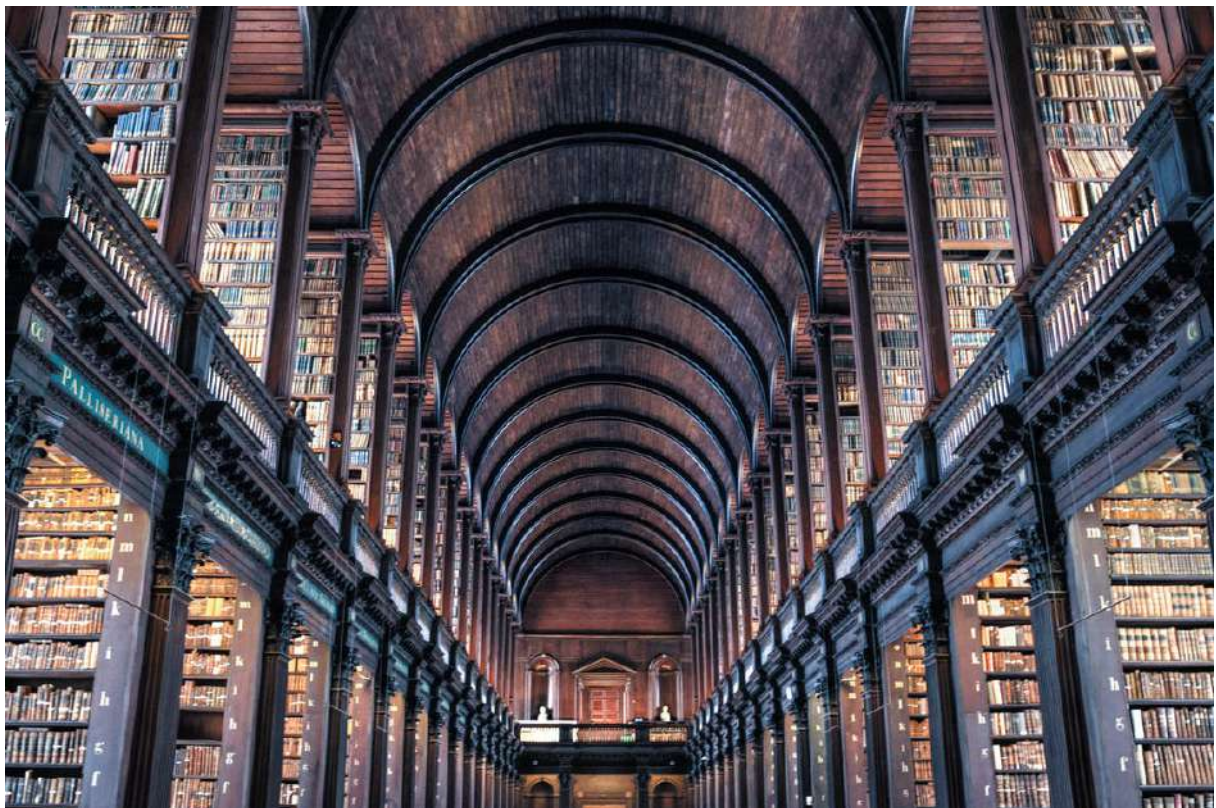
Nicht nur die Medien und der Alltagsverstand belassen es bei ihrer Auseinandersetzung mit der Liebe bei ungeprüften Ansichten, Annahmen und Vermutungen. Auch die Psychologie macht es in großen Teilen bis auf den heutigen Tag so. Therapeutische Schulen haben noch immer ihre *Ansichten*. Die entsprechen dann in der Regel den *Ansichten* des Gründers oder der Gründerin der jeweiligen Schule. Eine Überprüfung fand und findet auch hier nicht statt.

Wo bleibt die Forschung in Sachen Liebe?

Diese weitgehende Abwesenheit von ernsthafter Forschung in der Diskussion über die Liebe ist ein seltsamer Anachronismus in unserer Zeit. Astrophysiker dringen mit Hilfe immer neuer Teleskope, Radioteleskope und Röntgensatelliten bis in die fernsten Fernen des Weltalls vor, um die Stellung des Menschen im Universum besser zu begreifen.

Nicht nur dem Weltall versuchen wir seine Geheimnisse zu entreißen. Auch das Atom und sein Aufbau treibt uns um und beschäftigt hunderte wenn nicht gar tausende von Kernphysikern rund um den Globus. Wir verwenden Milliarden darauf, auch den aller kleinsten der bislang bekannten subatomaren Teilchen ihre Geheimnisse mit Hilfe von immer größeren Teilchenbeschleunigern zu entreißen. Der (bislang) größte von ihnen hat einen Umfang von 27 Kilometern und ist Teil der großen europäischen Kernforschungsinstitution CERN in der Schweiz. Auf diesem unglaublich langen und ebenso unglaublich teuren Ring werden Bestandteile des Atoms nahezu bis auf Lichtgeschwindigkeit beschleunigt, um sie dann aufeinanderprallen zu lassen.

Tausende von Archäologen, Historikern, Biologen und Wirtschaftshistorikern versuchen Licht in das Dunkel der Entwicklung der menschlichen Gattung zu bringen. Sie graben noch den letzten Winkel des mexikanischen Regenwaldes um, um das Leben der früher dort lebenden Mayas besser zu begreifen. Das darf dann gerne auch Millionen kosten.



Wir wollen wissen, *was die Welt in ihrem Innersten zusammenhält*. Und wir wollen wissen, wohin das alles unseren Planeten und die Galaxie in der er liegt führen wird. Kaum jemand kommt auf die Idee, zu diesen grundlegenden Fragen der menschlichen Existenz einfach mal eben *eine Meinung* zu haben. Oder *eine Ansicht*. Was zählt, das sind vielmehr Fakten und Argumente.

Die Philosophie schweigt

Mich selber beschäftigen Fragen zur Herkunft des Weltalls, zur Entwicklung des Menschen oder zum Aufbau der Materie auch. Ich habe Philosophie studiert und nichts hat die frühen griechischen Philosophen so sehr beschäftigt wie das Wesen der Dinge hier auf Erden und die Struktur des Kosmos. Leider haben aber schon diese Denker den Grundstein gelegt für die weitgehende Abwesenheit der Liebe in der Wissenschaft. Die Griechen kannten *Mythen* über die Liebe. Eine wirkliche *Philosophie der Liebe* kannten sie nicht und hielten sie auch nicht für nötig. Schade.

Dazu war das Verhältnis von Männern und Frauen vor zweieinhalb tausend Jahren auch gar nicht angetan. Die griechische Gesellschaft war weitgehend agrarisch geprägt, wie alle Gesellschaften der damaligen Zeit. Sie hatte zudem einige Handwerker und eine kleine Elite, die Gewinne aus dem zunehmenden Handel rund um das Mittelmeer einstrich. Auch bei den Griechen galten die beiden Bestandteile *Machtgefälle zwischen Männern und Frauen* und *Unauflöslichkeit der Ehe*, die wir bereits aus dem ersten Kapitel dieses Buches „Die Liebe und ihre Feinde“ kennen. Beide Momente sorgten schon damals für ein hohes Maß an Frust und Unglück in der Ehe – zum Beispiel für eine unbefriedigende Sexualität. In dem Punkt unterscheiden sich moderne Ehen überhaupt und gar nicht von denen der alten Griechen.

Frauen galten zur damaligen Zeit wenig – Freundschaft und intellektuelle Gespräche waren, bis auf wenige Ausnahmen wie den Philosophen Epikur, nur unter Männern vorstellbar. Die Liebe war kein Kind der Freiheit, sondern eingespannt in die Wirtschaftsgemeinschaften der

bäuerlichen oder handwerklichen Haushalte. Die aristokratische Elite genehmigte sich abweichende Lebensformen.

Eros und Philia

Immerhin bemerkten schon die Griechen, dass es unterschiedliche Arten der Liebe gibt, und identifizierten die freundschaftliche Liebe (*Philia*) sowie *Eros*, die erotische Anziehung, als mögliche Formen. Na immerhin. Ein Anfang war gemacht, der uns noch beschäftigen wird. Liebe und Eros sind zwei verschiedene Aspekte der partnerschaftlichen Liebe, die für die meisten Menschen eng zusammen hängen, die aber nicht das gleiche sind.

Wo bleibt nur unsere Neugier auf die Liebe?

Das Weltall erforschen, das Atom und seinen Zusammenhalt erklären, Maya-Siedlungen im mexikanischen Regenwald finden – während unsere Energie in diesen Fällen scheinbar grenzenlos zu sein scheint, valide Antworten auf die Frage nach dem Wesen der Dinge zu erhalten, fristet die Liebe, fristet das Begreifen der Liebe, bis heute ein geradezu kümmerliches Dasein. Es gibt kein Schulfach Liebe. Es gibt kein Studium der Liebeswissenschaft. Bis auf wenige Ausnahmen gibt es auch keine nennenswerte Forschung zur Liebe.

Wir weigern uns mit einer Ignoranz und einer Sturheit die an Dummheit grenzt, Immanuel Kants berühmten Satz „Lerne, dich deines Verstandes zu bedienen“ auch auf die Liebe anzuwenden. Das Weltall wird mit dem Verstand begriffen. Die Mayas und ihr Verschwinden auch. Aber nicht die Liebe. Und anschließend beklagen wir uns wortreich über die Folgen, die diese Ignoranz für unser Leben hat.

Erkenntnis Nummer Neunzehn: *Wer wenig über die Liebe weiß, der folgt gerne gesellschaftlichen Stereotypen und persönlichen Ansichten, einerlei ob sie zu seiner Partnerschaft passen oder nicht. Wissen ist in der Liebe eine ungeheure Macht.*

Love is all you need

Als Berater kenne ich den Wert des Wissens über die Liebe sehr genau. Wer wenig über sie weiß, der verheddert sich schnell im Gestrüpp von Vermutungen und Annahmen was einer Beziehung gut tut.

Der Preis den Paare für dieses Unwissen bezahlen ist in meinen Augen viel zu hoch. Sie gehen das Risiko ein, dass eine langjährige Partnerschaft scheitert. Sie riskieren, dass ihre Ehe im Strudel von partnerschaftlichen Streits oder von Untreue scheitert und ihre Familie auseinandergerissen wird.

Und sie riskieren, dass sie populären Mythen über die Liebe vertrauen – etwa dem Mythos, dass die Untreue eine Beziehung beleben kann oder dem Mythos, das eine moderne Frau sich für den Sex ruhig einen Lover suchen kann – ohne jeden Schaden für ihre Ehe.



11. Über Treue und Untreue

Wieso Untreue oft allen Beteiligten schadet – und was wir dagegen tun können

Vielleicht brauchen wir ja ab und an nur mal etwas Abwechslung und schon läuft das eheliche (oder partnerschaftliche) Sexualleben wieder ohne Probleme. *Eine kleine Affäre und die Zufriedenheit ist wieder wie zuvor.*

So denken viele Menschen. Doch diese Ansicht ist falsch. Eine Affäre belebt die Sexualität eines Paares nur *sehr, sehr selten*. Sie kann sich allerdings so zerstörerisch auf eine Partnerschaft auswirken, dass die Beziehung nach der Untreue nicht mehr zu retten ist. Und dieser Fall wiederum ist *sehr, sehr häufig*.

Was ist so schädlich an einem Seitensprung? Einer der wichtigsten Negativposten bei der Untreue ist der *Vertrauensverlust*. Viele Menschen sind nach einer Untreue durch die Partnerin oder den Partner nicht mehr in der Lage, ihm oder ihr zu vertrauen und beenden deshalb die Beziehung in der Folgezeit. Manchmal sogar direkt und auf der Stelle.

Ich habe schon mal von einem Mann gehört, der seiner Frau seine Untreue gestand und als er am nächsten Tag von der Arbeit kam, standen zwei Koffer vor der Haustür. Ins Haus kam er nicht mehr, denn die Schlösser waren ausgetauscht.

Unzufriedenheit befeuert Untreue

Die meisten Menschen halten eine Affäre allerdings geheim. Kann eine Affäre auch dann schaden, wenn der andere gar nicht von ihr erfährt? Die Antwort lautet: *Ja*. Sie kann das nicht nur, sie tut das auch. Und sie tut es sogar beinahe immer.

Es gibt eine ganze Reihe von Gründen, die zu einem Seitensprung oder einer lange andauernden Affäre führen. Sehr narzisstische Partner neigen zum Beispiel zu Affären. Und je höher die berufliche Position und das Einkommen eines Mannes ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass er fremdgeht.

Er ist ja so wichtig!

Der Hauptgrund für Untreue ist allerdings ein anderer: Zumeist ist der untreue Partner in seiner Partnerschaft nicht wirklich zufrieden. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Unzufriedenheit in der Partnerschaft zwar nicht das einzige, aber doch das wichtigste Motiv für eine Affäre ist. Um Sex geht es den allermeisten auch nicht in erster Linie.

In der Regel kommt es nicht deshalb zu einer Affäre, weil jemand ein erotisches Angebot erhalten hat. Am Beginn der meisten Affären steht vielmehr das Interesse am anderen. Er hört aufmerksam und neugierig zu. Er ist ein guter Gesprächspartner, der Zuwendung gibt und

Bestätigung. Das macht den Kontakt zu ihm so unwiderstehlich interessant. Der Sex kommt bei den meisten Affären erst viel später hinzu.

Ist ein Partner unzufrieden, dann ist es seine Aufgabe seine Beziehung zu verbessern. Wer fremdgeht, der tut genau das aber nicht. Er flüchtet sich stattdessen in die Arme eines anderen. So weicht er der nötigen Auseinandersetzung mit der Frage "Wie kann ich in meiner Beziehung glücklicher oder zufriedener werden?" aus. Seine Beziehung wird dadurch logischerweise nicht besser. Möglicherweise wird sie sogar schlechter. Kein Wunder. Wenn sich ein Partner einem Dritten zuwendet, dann bekommt der Partner oder die Partnerin oft noch weniger Aufmerksamkeit und Zuwendung als zuvor. Und die Beziehung leidet noch stärker.

Die Untreue schadet auch dem untreuen Partner

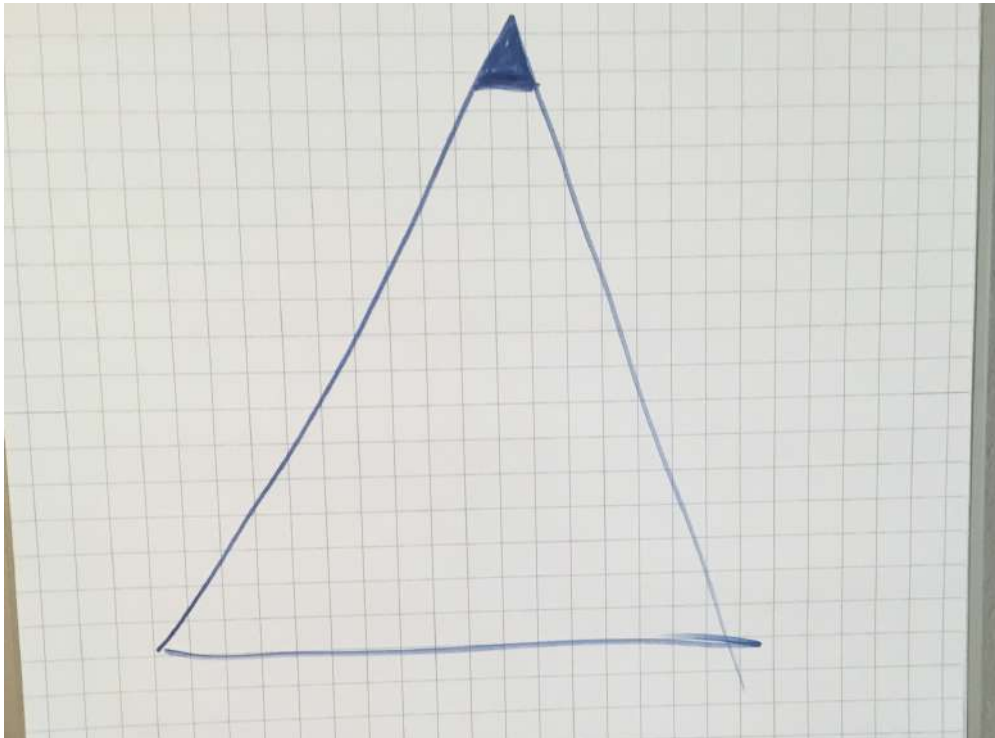
Oft wird allerdings der untreue Partner zufriedener *mit sich und seinem Leben*. Auch kein Wunder, bekommt er doch Anerkennung und Bestätigung durch seine Außenbeziehung. Er hat also seine eigene Lebenszufriedenheit verbessert – auf Kosten der Überlebenschancen seiner langjährigen Partnerschaft. Ein makabrer Tausch.

Das Doppelleben des untreuen Partners hat allerdings auf mittlere und lange Sicht auch gravierende Nachteile für ihn selber. Wer untreu ist, der führt ein sehr gespaltenes Leben, ein Doppelleben, das keine innere Heimat bietet. Ich erlebe diesen Effekt oft in der Beratung, wenn untreue Partner erzählen. *Zwei Männer sind weniger als einer; zwei Frauen sind weniger als eine* – diese Weisheit bewahrheitet sich sehr oft. Der Untreue schadet sich selber langfristig also auch. Dafür gibt es noch einen zweiten Grund, denn Untreue geht für den untreuen Partner oft nicht gut aus.



Viele untreue Partnerinnen und Partner stehen am Ende mit leeren Händen da. Die Beziehung löst sich auf, mangels Pflege oder ausgelöst durch das Bekanntwerden der Affäre. Und die eingegangene Affäre erfüllt die in sie gesetzten Erwartungen auch nicht. Zu diesem Schluss kommen wissenschaftliche Studien. „Nur in 3 Prozent der Fälle wird aus einer Affäre am Ende eine stabile Partnerschaft“, sagt die bekannte Treue-Expertin Shirley Glass. Sie hat ihr gesamtes Berufsleben dem Phänomen von Treue und Untreue gewidmet. Oft hat sie als Therapeutin mit allen Beteiligten gearbeitet, auch dem oder der außenstehenden Dritten.

Kommt eine untreue Frau oder ein untreuer Mann zu mir in die Beratung, dann male ich ihm diese ‚Erfolgsaussichten‘ seiner oder ihrer Affäre auf der Flipchart auf.



Ganz oben in dem großen Dreieck ist die kleine Zahl von Fällen zu sehen, in denen aus einer Affäre auch eine Partnerschaft entsteht.

Erkenntnis Nummer zwanzig: *Untreue endet so gut wie nie in einer stabilen Partnerschaft. Eine Affäre ist eine Affäre – mit allen Kosten die das nach sich zieht.*

„Zudem haben Partnerschaften die aus einer Affäre hervorgegangen sind eine extrem hohe Scheidungswahrscheinlichkeit“, betont Glass. Auch das verwundert nicht. Da die Beziehung über Untreue zustande gekommen ist, ist das Vertrauen in ihr, kommt es zu Konflikten, oft Mangelware. Die Partnerschaft zerbröseln.

Untreue schadet darüber hinaus auch dann, wenn niemand betrogen oder hintergangen wird. Das liegt an den mittel- und langfristigen Konsequenzen der Untreue und daran, dass wir nicht in der Lage sind, die Untreue und was sie nach sich zieht zu steuern. Schauen wir uns so einen Fall einmal genauer an. Es ist das Beispiel von Karen und Lars.



Fall: Karen und Lars

Karen (35) hat schon lange kaum noch Sex mit ihrem Mann Lars (38). Lars ist ein erfolgreicher Mitarbeiter einer Frankfurter Anlageberatungsfirma. Er hat selten Zeit für sie und findet, seine Frau soll sich für den Sex doch einen Lover zulegen. Sie sehen, Lars ist ein moderner Mann. *Warum bitteschön soll seine Frau für den Sex nicht einen Lover haben*, denkt er.

Karen ihrerseits ist eine moderne Frau. Was hat sie früher, vor der Ehe, nicht für ein bewegtes Liebesleben gehabt! Deshalb denkt auch sie: *Warum soll ich nicht einen Lover haben?* Und so nimmt das Verhängnis seinen Lauf.

Nun hat man ein tolles Haus außerhalb von Frankfurt, zwei Kinder (8 und 6 Jahre alt), drei Autos - und einen Lover. Moralisch ist das alles auf den ersten Blick einwandfrei. Ihr Mann weiß zwar nichts von dem Liebhaber, kann aber wohl kaum als ein hintergangener Ehemann gelten. Er hat die ‚Lösung‘ immerhin vorgeschlagen.

Eine Weile geht das Arrangement gut. Nach fünf Monaten aber verliebt sich Karen in ihren Liebhaber. Dumm gelaufen! So etwas war im Drehbuch von Lars und Karen nicht vorgesehen. Sie sollte mit einem Lover ein wenig Spaß haben – mehr aber auch nicht.

Schon bald sind die Abende und Nächte mit ihrem Mann für Karen eine nervenaufreibende Qual. Sie denkt unaufhörlich an Ihren Liebhaber Francesco, sehnt sich nach seinem Körper und den aufmerksamen Gesprächen mit ihm. Außerdem kann sie Berührungen durch ihren Mann kaum noch ertragen.

„Ehemann + Lover = Zufriedenheit“ – diese Gleichung geht bei Karen ganz offensichtlich nicht auf. Ohne es zu wollen, ist sie nun in ihren Lover verliebt. Das schlimmste daran: Auch Karen weiß, dass Francesco zwar ein toller Lover ist, sich aber für eine feste Beziehung nicht eignet. Und trotzdem ist sie außerstande, Francesco ade zu sagen und sich für ihren Mann zu entscheiden. Verständlich. Immerhin ist sie in Francesco verliebt. *Verliebten kann man nicht raten*, heißt es.

Und so ist es in der Tat: Gegen die Macht von Verliebtheitshormonen kommen wir Menschen in der Regel nicht an. Wir sind ihnen ausgeliefert. Zu stark ist die Sogwirkung, die von ihnen ausgeht.

Ein Lover bleibt nicht unbedingt ein Lover

Viele untreue Partner verlieben sich in den oder die Geliebte/n. Das ist logisch. Immerhin sind sie in der Partnerschaft nicht zufrieden. Das macht sie anfällig dafür, sich nach besseren Alternativen umzuschauen. Außerdem haben sie Sex mit einem anderen. Sex führt beim Menschen immer auch zur Ausschüttung von Bindungshormonen. Und die tun ihre Arbeit ausgesprochen gründlich und gewissenhaft.

Insbesondere Frauen, die mit dem Sex in der Partnerschaft unzufrieden sind, verlieben sich oft in ihre außereheliche Affäre. Möglicherweise sind sie ja wirklich nur mit dem Mangel an Sex unzufrieden, so wie Karen anfänglich auch über sich und ihre Situation dachte. Vielleicht fehlt ihnen aber doch mehr. Die Aufmerksamkeit eines guten Zuhörers zum

Beispiel. Erst nach und nach hat Karen gespürt, wie wohl ihr Francescos Zuwendungen und sein Interesse taten. Francesco hatte Zeit für sie. Und er hörte ihr zu. Aufmerksam!

Und dann ist da noch der eheliche Alltag von Karen und Lars, mit einem kurzen Kuss zum Abschied und zur Begrüßung und ohne die innige Verbundenheit, die in der Anfangszeit der Verliebtheit vorherrschte. Wie anders ist das alles doch mit Francesco! Karen kommt bei ihm zur Tür herein, Francesco erwartet sie schon voller Sehnsucht, ein leidenschaftlicher Kuss, eine enge Umarmung, bei der sie seinen Körper spürt, seinen Geruch wahrnimmt und seine Erregung spürt. Was für ein Kontrast zur Routine des ehelichen Alltags!

Das ist der zweite Grund, warum Karen in der Tat kaum eine Chance hat, sich gegen ihren Lover zu entscheiden. Es sind ja nicht nur die Hormone, die regelrecht verrückt spielen. Es ist eben auch das Verhalten von Francesco.

Erkenntnis Nummer einundzwanzig: *Der Hauptgrund für die große Attraktivität von Seitensprüngen ist das hohe Maß an Zuwendung das wir dort bekommen. Deshalb zerstören Affären in der Regel die bestehende Partnerschaft.*

Nichts von dem was Francesco tut ist ungewöhnlich für frisch verliebte Paare oder für einen Lover, der ganz zufrieden damit ist, nur ein Lover zu sein. Aber damit gibt Francesco Karen, was ihr in der Ehe so lange gefehlt hat.

Jetzt spürt Karen auch, wie schmerzlich sie die Leidenschaft einer Umarmung oder eines Kusses vermisst hat. Das starke Begehren von Francesco – wie lange schon gab es so etwas nicht mehr mit Lars? Dass Karen Lars und Francesco vergleicht, das ist unausweichlich. Und dass Lars bei diesem Vergleich schlecht abschneidet, ist ebenfalls nicht zu verhindern.



Die Folgen von leidenschaftlichem Sex mit dem Lover

Dieser Schmerz über das was Karen mit Lars fehlte, wird schon bald Folgen haben. Sie wird nicht sich selber anklagen, dafür dass sie und Lars so lieblos nebeneinander her gelebt haben. Stattdessen wird sie ihre Wut und ihren Ärger gegen Lars richten. Das ist selbstgerecht, keine Frage. Aber es ist auch allgemein menschlich. Ihre Wut auf Lars wird am Ende entscheidend zur Trennung beitragen.

Was für Karen als unverbindliche Liebesaffäre begann, entpuppt sich als ernste Liebeskatastrophe. Schon bald nachdem sie sich verliebt hat, kann sie neben ihrem Mann kaum noch schlafen. Ihr Herz pocht laut, sie kommt nicht mehr zur Ruhe, hat Schweißausbrüche. Diese anhaltende nächtliche Panik zieht Schlaflosigkeit nach sich. Und der Mangel an Schlaf führt zu einer zunehmenden Destabilisierung.

Immer öfter schreit Karen die Kinder an. Sie ist beim Autofahren unkonzentriert und hat beinahe einen schweren Unfall. Nach zwei Wochen fast ohne Schlaf ist sie völlig erschöpft und bittet ihren Mann

auszuziehen. Eine andere Möglichkeit gibt es zu diesem Zeitpunkt nicht mehr. Leider.

Verpasste Chancen die Partnerschaft zu schützen

Karen und Lars haben die Chance nicht genutzt, ihre Partnerschaft zu erhalten. Beide haben den fehlenden Sex nicht wirklich ernst genommen. Sie haben nicht gesehen, dass Sex und Bindung beim Menschen zusammengehören. Alles andere war ihnen wichtiger:

Der Job. Das viele Geld, das Lars verdiente. Die Verabredungen mit einflussreichen Arbeitskollegen. Das Haus. Die Kinder.

Das alles hatte Priorität. Nur Sex war angeblich nicht nötig, um eine glückliche und stabile Partnerschaft zu haben. Sex war ja nur *Fun* – und *Fun*, das war gestern.

Beide Partner haben sich in diesem Fall grob fahrlässig verhalten. Der Rat von Lars „*Nimm dir doch einen Lover*“ hat das Ende der Partnerschaft im gleichen Maße herbeigeführt wie die Naivität von Karen, die nicht verstand, dass eine haltbare Partnerschaft eine lebendige Sexualität voraussetzt. Beide haben die Partnerschaft nicht geschützt, sondern Tür und Tor für die Zerstörung ihrer in Routine gefangenen Partnerschaft weit geöffnet.

Den Sex aus der Beziehung auszulagern, das ist eine abseitige und destruktive Idee. Sex lässt sich nicht gefahrlos und ohne jede Folgen an einen Lover delegieren. Karen und Lars haben das sehr schmerzhaft erfahren.

Die Alternative liegt auf der Hand: Karen hätte Lars' Vorschlag, sich einen Lover zu nehmen, deutlich zurückweisen müssen. Und sie hätte ihrem Mann klar machen müssen, dass sie *ihn* braucht, *seine* Zeit, *seine* Aufmerksamkeit. Und Sex mit ihm. Sie hätte ihm ihre Bedürfnisse nach Sexualität, nach Zärtlichkeiten und körperlicher wie seelischer Nähe



deutlich machen müssen. Ohne wenn und aber. Und ohne jeden Gedanken an die vermeintlich „Lösung“ mit Hilfe eines Lovers, den Weg der Untreue zu gehen.

Karen hätte stattdessen einen *Warnschuss* abgeben sollen. Sie hätte Ihre Unzufriedenheit in aller Deutlichkeit vortragen sollen. Ohne jede Vorwürfe („Du hast ...“). Sie hätte von sich und ihren Wünschen sprechen sollen. Von ihren Wünschen nach körperlicher Nähe, nach Intimität und nach Sexualität. Sie hätte deutlich machen müssen, dass sie ohne diese Intimität nicht in der Partnerschaft verbleiben kann und verbleiben wird. Und dann hätte sie schauen müssen, was passiert.

Warnhinweise sind nicht unfair

Ich fordere in der Beratung Partner immer wieder zu solchen Warnschüssen auf: *Geben Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin durch so eine deutliche Ansage die Gelegenheit sich zu besinnen und etwas zu tun, damit Sie zufriedener werden.* Eine derartige Warnung ist keine böse Drohung und keine Erpressung.

Sie setzen Ihre Partnerin oder Ihren Partner auf diese Weise auch nicht unfair unter Druck. Sie weisen ihn (oder sie) vielmehr auf die Realitäten hin. Wenn er (oder sie) eine echte Chance haben soll, dass die Beziehung Bestand hat, dann sollten Sie rechtzeitig und deutlich sagen, was in einer Beziehung mit Ihnen geht – und was nicht. Und er sollte die Gelegenheit haben, zu reagieren.

Erkenntnis Nummer zweiundzwanzig: *Wer unzufrieden mit seiner Partnerschaft ist, der sollte das aussprechen. Wer sehr unzufrieden ist, der sollte auch das sagen. Sonst hat der Partner keine Chance, rechtzeitig zu reagieren – bevor die Beziehung zerbricht oder es zu Untreue kommt.*

Manchmal sind unzufriedene Ehepartner regelrecht schockiert, wenn ich Ihnen zu so einer drastischen Vorgehensweise rate. Und möglicherweise denken Sie ja ähnlich. Vielleicht vermag Sie ja der Brief eines Mannes umzustimmen, der nie wirklich begriffen hat, wie unglücklich seine Frau an seiner Seite war. Erst als sie einen anderen Mann kennengelernt hatte, erkannte er den Ernst der Lage – zu spät.

Victors Brief an unzufriedene Ehepartner

„Bitte sag deinem Partner oder deiner Partnerin, wie ernst es dir mit deiner Unzufriedenheit ist bevor du alles mit einer Affäre noch komplizierter machst. Bitte unternimm wirklich alles was in deiner Macht steht, um deinem Partner oder deiner Partnerin klar zu machen, was passieren wird, wenn sich zwischen euch beiden nichts ändert. Wahrscheinlich denkst du, dass du ihm oder ihr doch bereits alles gesagt hast.

Ich denke, dass er oder sie wissen sollte, wie wichtig dir eine lebendige sexuelle Beziehung ist und dass eure Ehe oder Beziehung in einer sehr ernststen Gefahr ist zu zerbrechen. Bitte sag es ihm ganz direkt, dass du ernsthaft darüber nachdenkst dir einen Menschen zu suchen, der die die Art von Liebe und von Zuwendung gibt, die du verdienst, wenn du das zusammen mit deinem Partner nicht bekommen kannst. Bitte tu es um deinetwillen und seinetwillen, gib ihm die Möglichkeit, etwas zu ändern. Wenn er das nicht kann oder nicht will und du in der Tiefe deines Herzens spürst, dass du alles getan hast, was du könntest um eure Beziehung lebendig zu erhalten, dann geh und verlasse ihn. Oder bitte ihn auszuziehen. Aber beginn bitte keine Affäre.

Ich würde alles darum geben, meiner Frau sagen zu können, wie tief meine Gefühle für sie sind. Wie sehr ich sie liebe. Ich würde alles darum geben, wenn ich sie um Verzeihung bitten und ihr sagen könnte, was für ein kompletter Idiot ich war. Sie hat versucht es mir zu sagen. Aber ich habe es nicht verstanden. Jetzt verstehe ich es! Jetzt wo sie sich einem anderen zugewandt hat und ich ihr Herz nicht mehr erreichen kann. Ich war ein Idiot, ein Volltrottel. Aber was hilft mir das jetzt? Nichts.“

Victor (46)

Keine Affäre

Mich hat dieser Brief aus dem Internet sehr berührt. Das liegt sicher auch daran, dass er von einem Mann ist. Einem Mann, der den Sex in seiner Partnerschaft als unwichtig ansah. Einem Mann, der nicht verstand, warum seine Frau die Sexualität, diese Königsdisziplin einer jeden Partnerschaft, ebenso dringend brauchte, wie Umarmungen und Küsse. Einem Mann, der am Ende traurig und mit leeren Händen dasteht – weil er das wichtigste verloren hat, was seinem Leben Halt, Bedeutung und Sinn verlieh: Seine Frau.

Eine Liebe zu verlieren, das ist schlimm. Nicht zu lieben, das ist noch deutlich schlimmer. Zu diesem Ergebnis kommt George Vaillant nach 80 Jahren der Forschung der berühmten Harvard-Gesundheitsstudie. „Wir streben nach Geld, nach Macht, nach einer guten Position oder nach

Einfluss. Dabei wäre es für uns besser, wenn wir mehr Energie darauf verwenden würden, eine gute Liebe zu haben und sie lebendig zu erhalten.“

Aber das ist schon wieder ein neues Thema – und um das geht es im nächsten Kapitel



12. Love is all you need

Wieso die Liebe Menschen glücklich macht – und der Alkohol dieses Glück zerstört.

„Belief isn’t enough – however impassioned our conviction, they need to be tested.“

George Vaillant.

Vor einigen Jahren machte George Vaillant, langjähriger Leiter der bekannten Harvard Gesundheitsstudie (nach ihrem ersten Financier auch Grant-Study genannt) eine beeindruckende und für manche auch überraschende Feststellung.

Die Harvard Gesundheitsstudie besteht seit 1937 und hat somit mehr als 80 Jahre hinter sich. Als ein Journalist der Zeitschrift *The Atlantic* George Vaillant vor einigen Jahren bat, die Erkenntnisse der Studie in Kurzform

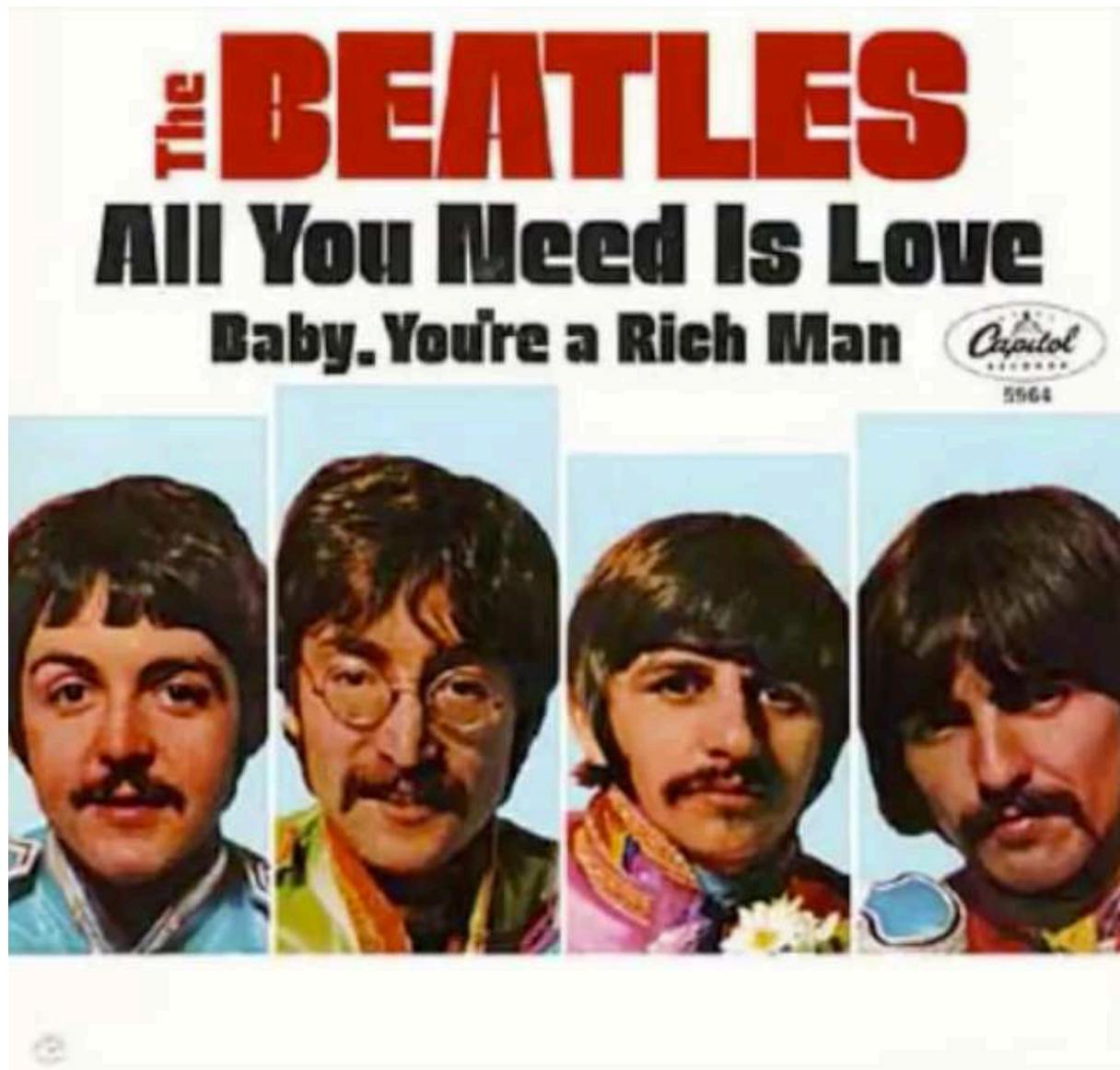
zusammenzufassen, da sagt er einen Satz, der ebenso bemerkenswert war wie die Studie, die er selber über drei Jahrzehnte betreut hat: „Happiness is love. Full stop.“ Das hätte John Lennon von den Beatles nicht schöner sagen können.

Nun ja, eigentlich sagte er seinen Satz über die wesentliche Erkenntnis aus so vielen Jahren der Forschung zunächst in einer etwa längeren Variante: „The only thing that really matters in life are your relations to other people.“

Vaillant war über 30 Jahre lang der Leiter dieser längsten sozialwissenschaftlichen Studie der Welt. Er weiß genau, wovon er spricht. In all den Jahren, in denen Vaillant der Studie vorstand, waren aus Männern um die 50, alte Herren von 80 Jahren geworden. Wenn sie denn überhaupt noch lebten. Vaillant hatte sie alle altern sehen. Er hatte beobachten können, wer von ihnen einsam, unglücklich und krank endete. Und er hatte Männer erlebt, die glücklich, zufrieden und – weitgehend – gesund diese Lebensjahrzehnte durchmaßen.

Wer wird glücklich – wer unglücklich?

Ein so unglaublich umfangreiches Material wie das der Harvard-Gesundheitsstudie führt zu der Möglichkeit einige spannende Fragen über das menschliche Leben zu stellen – und zu beantworten. Die wohl spannendste von ihnen: *Was war der Unterschied zwischen den beiden Gruppen, den glücklichen und den unglücklichen?*



Vaillants Einschätzung war eindeutig. Sie lautete kurz und prägnant: „Happiness is love.“ Oder in den Worten von John Lennon gesprochen: [All you need is love.](#)

Was ist Liebe?

Liebe ist ein enges emotionales Verbunden-Sein mit anderen Menschen. Wir sorgen *füreinander*. Wir sorgen uns *umeinander*. Wir sind da wenn der andere *uns braucht*. Dabei hat die Liebe nicht nur eine Dimension – die partnerschaftliche Liebe. Sie hat zumindest vier Dimensionen und wie sich in der Harvard Gesundheitsstudie herausstellen sollte, sind sie alle wichtig für das erfolgreiche, das glückliche Leben. Und zudem auch

für das erfolgreiche und glückliche Altern, das die Studie im Verlauf der vielen Jahrzehnte die sie ihre Teilnehmer begleitete ja auch beobachten konnte. Aus den ursprünglich mal 18 Jahre alten Männern wurden Familienväter, Senioren und schließlich auch Greise. Werfen wir einen Blick auf die verschiedenen Bereiche, in denen wir Liebe erleben.

Erstens: Die Liebe unserer Eltern zu uns.

Zweitens: Die Liebe zu unseren Freunden.

Drittens: Die Liebe zu unseren Kindern.

Viertens: Die Liebe zu unserem Partner oder unserer Partnerin.

Am glücklichsten waren in Vaillants Analyse seiner schier unglaublichen Datenmenge über das Leben von 700 Menschen über acht Jahrzehnte diejenigen, die zum einen in ihrer Kindheit von beiden Eltern geliebt worden waren *und* die zum anderen in ihrem späteren Leben gute Ehen führten. Sie hatten zudem auch ein gutes Verhältnis zu ihren Kindern. Gute Freundschaften halfen ebenso.



Nur die Liebe zählt

Weder war die Harvard Gesundheitsstudie mit dem Ziel gestartet die Frage der Rolle der Liebe in unserem Leben überhaupt aufzuwerfen oder gar zu klären, noch hatte irgendjemand der der Studie angehörte erwartet, dass sein persönlicher Erfolg im Leben und im Alter von der Liebe abhängen würde. Es waren weiße Mittelschichtsmänner, die in den Jahren 1937 bis 1944 ihr Studium in Harvard aufnahmen. Manche, wie der spätere US-Präsident John F. Kennedy, kamen aus der Oberschicht. Sie alle hatten eher traditionelle Vorstellungen von Erfolg. Ein Uniabschluss, eine gute Karriere, ein gutes Einkommen – das sahen viele von ihnen als Voraussetzung für das Lebensglück an. Das waren die Ziele, für die sie sich anstrengen wollten.

Natürlich wollten sie auch eine Familie gründen, die allermeisten von ihnen wollten das. Die allermeisten von ihnen taten das auch. Niemand erwartete aber, dass sein Erfolg in der Liebe maßgeblichen Einfluss auf seinen beruflichen Erfolg haben würde.

„Die Gründer der Studie gingen eher davon aus, dass es eine genetische Disposition zum Erfolg geben würde“, sagt George Vaillant. Sie erwarteten zum Beispiel – dem Zeitgeist gemäß – dass sich körperlich besonders auffällig schöne, ebenmäßige und besonders gesunde, athletische Männer im späteren Leben besonders gut entwickeln würden. Sie würden den Ruhm ihres Vaterlandes im heraufdämmernden Krieg ernten, die größten wissenschaftlichen Leistungen vollbringen, die höchsten Einkommen erzielen oder zu einflussreichen politischen Führern werden. Und genau das passierte nicht.

Fehlannahmen und ihre Revision

Der Körper und die Gene als Erfolgsgaranten, das war nur eine der zahlreichen Fehlannahmen, mit denen die Harvard-Gesundheitsstudie erst viele Jahrzehnte später aufräumen würde, als die Daten einfach keine anderen Schlüsse mehr zuließen – und der Zeitgeist über die genetischen und auf Körpermerkmale orientierten Annahmen der 30er

Jahre hinweggegangen war. Es brauchte den Aufbruch der jungen Generation in den 60er Jahren, es brauchte Lieder wie „All you need is love“ und es brauchte noch viele Jahrzehnte der Forschung um in den Elfenbeintürmen der Wissenschaft eine radikale neue Weltsicht durchzusetzen.



Erst im Jahr 2008 machte Vaillant sein prägnantes Statement. „Happiness ist love.“ Da sammelten die Wissenschaftler seines Teams und ihre Vorgänger bereits seit sieben Jahrzehnten Daten über Daten.

Diese Daten sprachen eine ganz eindeutige Sprache: Keine überlegenen Gene und keine sportlich gestählten Astralleibe hatten die Erfolgreichsten unter ihnen zu den Erfolgreichsten gemacht. Es war vielmehr – die Liebe.

Erkenntnis Nummer dreiundzwanzig: *Für ein glückliches Leben ist die Liebe einer der wichtigsten Bausteine.*

Was George Vaillant und seine Kolleginnen und Kollegen im Detail über die Bedeutung der Liebe in unserem Leben herausfanden ist beeindruckend. Manches ist zudem auch ziemlich überraschend:

So steigt die Wahrscheinlichkeit eines Mannes im Alter an Demenz zu erkranken auf das dreifache, wenn er ein schwieriges Verhältnis zu seiner Mutter hatte.

Ein warmes, fürsorgliches Elternhaus erhöhte für die Teilnehmer der Studie das durchschnittliche Einkommen im Alter von 60 Jahren um 87.000 Dollar.

Männer die gute Partnerschaften führten, ein gutes Verhältnis zu ihren Kindern hatten und gute Freundschaften pflegten unterschieden sich auch materiell stark von den Teilnehmern der Studie, bei denen das alles nicht der Fall war. Die ersteren verdienten im Durchschnitt 243.000 Dollar – die letzteren hingegen nur 102.000 Dollar im Jahr.

Was ist Erfolg?

Diese Zahlen sind wichtig. Sie sind wichtig für unser Verständnis des menschlichen Lebens. Sie sind wichtig für die Frage, was es zu einem Erfolg macht. Die traditionelle Vorstellung von Erfolg geht davon aus, dass ein hohes Einkommen ein wichtiges Lebensziel des Menschen ist – hierfür soll er sich anstrengen. Er soll seine Energie auf den Gelderwerb richten – nicht auf die Liebe. Er soll viel lernen und viel arbeiten.

Vaillants Studie kommt zu einem ganz anderen Ergebnis: Der Mensch soll viel lieben. Und viel geliebt werden. Dann ist er glücklicher – und erzielt auf diese Weise sogar ein höheres Einkommen.



Der Alkohol ist mein bester Freund

Interessanterweise konnte Vaillants Team aber nicht nur die große Bedeutung der Liebe für das gute, für das gelingende Leben nachweisen, sondern auch einen der erbittertsten und größten Feind der Liebe identifizieren. Er ist an der Zerstörung sehr vieler Ehen beteiligt – und fristet doch ein Schattendasein in der Berichterstattung der Medien über die Liebe und in der Aufmerksamkeit von Paarberaterinnen und Paarberatern. Es ist der Alkohol.

„In 57 Prozent aller Fälle, in denen es zu einer Scheidung kam, gab es Alkoholmissbrauch bei einem der beiden Partner“, sagt George Vaillant. Diese Daten zu erheben war für die Studie nicht einfach. Ein hoher *eigener* Alkoholkonsum wird von den meisten Menschen nicht gerne zugegeben. Weitaus schwieriger noch war es herauszufinden, ob die *Partnerinnen* der Studienteilnehmer tranken. Das gaben ihre Männer nur sehr ungern zu.

Oft sind der nicht-trinkende Partner (oder die Partnerin) sehr unsicher, wie sie den Alkoholkonsum des Anderen einschätzen sollen. Er selber erklärt ihn in der Regel für völlig normal – und leugnet jeden Zusammen-

hang zwischen dem Alkohol und den partnerschaftlichen Schwierigkeiten. Doch das ist nicht wahr. George Vaillants Daten zeigen es deutlich: Paare bei denen einer oft trinkt, haben nicht partnerschaftliche Probleme *und* zufällig auch einen erhöhten Alkoholkonsum Ihres Partners. Sie haben partnerschaftliche Probleme *aufgrund* des erhöhten Alkoholkonsums.

Erkenntnis Nummer vierundzwanzig: *Der Missbrauch von Alkohol zerstört viele Partnerschaften. Das hat seinen Grund in der Unzuverlässigkeit des Partners. Zudem erlebt der trinkende Partner seine größten Glücksmomente nicht etwa im Zusammensein mit dem Anderen, im Gespräch mit ihm, bei Unternehmungen mit ihm oder beim Sex – er erlebt sie vielmehr beim Trinken.*

Der Alkohol als bester Freund – das fühlt sich für die Partnerin oder den Partner nicht gut an. Wer einen Partner hat der häufig trinkt, der erlebt seltener Sex als er gerne möchte und wird vom anderen oft alleine gelassen, emotional wie physisch. Trinken ist zudem auch eine Form der Untreue gegenüber der Beziehung. Jemand anderes ist wichtiger. Der Alkohol ist der beste Freund, Und das ist keine gute Grundlage für eine stabile und glückliche Partnerschaft.

Ein Wort zum Schluss

Das war sie, unsere Besichtigungsreise durch die Welt der *Feinde der Liebe*. Schön dass Sie mit dabei waren und sehen konnten, was die Wissenschaft in den letzten Jahrzehnten alles über die Liebe herausgefunden hat.

In diesem eBook war von vielen *Feinden der Liebe* die Rede – aber natürlich nicht von allen. Es gibt noch einige mehr. Gerne können Sie also auch in Zukunft mehr erfahren, wie es möglich ist, die Liebe frisch und lebendig zu erhalten. Regelmäßig schreibe ich, zusammen mit Kolleginnen und Kollegen, auf dem Blog [herzenssache365](#). Wir freuen uns, wenn Sie uns dort folgen und den Newsletter bestellen.

Ganz besonders möchte ich Ihnen noch drei Texte auf [herzenssache365](#) ans Herz legen. Es sind Interviews mit drei der bekanntesten Paarexperten, mit [John Gottman](#), [Jürg Willi](#) und [David Schnarch](#). Weitere Interviews und Texte von und mit Terri Orbuch, Michele Weiner-Davis, Sue Johnson und Hans Jellouschek werden in den nächsten Wochen und Monaten folgen.

Ein Dank an Sie

Danke, dass Sie sich die Zeit genommen haben, mehr über die Liebe zu erfahren. Ich freue mich, wenn Ihre Liebe davon profitieren konnte. Bleiben Sie miteinander im Gespräch. Über die Liebe. Über tägliche Zuwendung. Über das, was Sie sich voneinander wünschen und das was Sie brauchen, um ein glückliches Paar zu sein – oder zu werden.

Gerne können Sie auch persönlich meinen Rat suchen, wenn das für Ihre Liebe wichtig und richtig ist. Paare die in eine Ehekrise geraten, zögern im Durchschnitt volle sechs Jahre, bis sie Hilfe in Anspruch nehmen. Das ist für viele eine schmerzhaft Zeit.

Lassen Sie bitte nicht so viel Zeit vergehen. Jede Liebe hat es verdient, dass wir uns für Ihren Erhalt einsetzen. Sie finden mich im Internet unter

die-liebe-bleibt.de. Und viele Kolleginnen und Kollegen von mir finden Sie auf den Seite von die-partnerschaftsberater.de.

Empfehlen Sie dieses eBook gerne weiter

Die Liebe lebt davon, dass wir uns füreinander interessieren. Dass wir wirklich wissen wollen, wie der Partner oder die Partnerin die Welt sieht. Welche Wünsche er hat. Welche Ziele er gerne erreichen will. Und die Liebe lebt von einem ganz besonderen Vitamin. Vitamin V. Wie Verständnis.

Dieses eBook soll zu mehr Verständnis, zu mehr Vitamin V, in Ihrer Partnerschaft beitragen. Empfehlen Sie es gerne weiter, wenn es Ihnen gefallen hat. Und wenn Sie Kritik haben, dann schreiben Sie mit unter post@die-liebe-bleibt.de.

Herzlichst

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ute Thiel', written in a cursive style.

24 Erkenntnisse über die Liebe

Erkenntnis Nummer Eins: Zur Liebe hat jeder eine Meinung und viele Menschen fühlen sich berufen, ihre Ansicht auch kundzutun – einerlei wie plausibel diese Ansichten sind oder wie abseitig. Und einerlei, ob die verwendeten Argumente einer ernsthaften Überprüfung standhalten.

Erkenntnis Nummer Zwei: Ansichten über das Scheitern und das Gelingen von Partnerschaften ändern sich im Verlauf der Jahrzehnte. Ernsthaft überprüft werden sie allerdings auch heute in der Regel nicht. Schade auch. Die Forschung hat uns eine Menge zu sagen.

Lehre Nummer drei: Es ist das Offensichtliche, dass unsere Annahmen über die Liebe prägt. Dabei spielen die Medien und ihre Berichterstattung eine große Rolle. Sie prägen unseren Blick auf die Welt.

Erkenntnis Nummer Vier: *Viele Paare denken, sie müssten ihre Probleme ausdiskutieren oder der andere müsse sich dringend ändern – damit sie endlich wieder glücklich sind miteinander. Aber in John Gottmans Sicht der Dinge könnte es völlig reichen, wenn beide sich Tag für Tag auf ihre beiderseitigen Kontaktangebote einlassen. Auf ihre bids.*

Erkenntnis Nummer Fünf: *Die Grafik zeigt deutlich, dass es die Frauen sind, die sich in Partnerschaften konstruktiver verhalten. Und die Männer sind es, die sich deutlich weniger zuwenden. „Hinter jeder erfolgreichen Partnerschaft steht eine Frau, die dafür sorgt, dass sie erfolgreich ist“, sage ich manchmal in Beratungen wie in Vorträgen. Viele Männer mögen den Satz nicht. Weil er stimmt.*

Erkenntnis Nummer Sechs: *Es sind die kleinen Dinge, die eine Liebe scheitern lassen. Die zunehmende Unaufmerksamkeit im Alltag. Der Andere wird einfach nicht mehr so wichtig genommen – das drückt auf die Stimmung in der Beziehung. Die großen Probleme die unsere Aufmerksamkeit fesseln und auf sich ziehen – heftige Streits, Untreue, misslingende Kommunikation – die folgen später.*

Erkenntnis Nummer Sieben: *In guten Partnerschaften sind beide Partner täglich füreinander da. Sie wenden sich gerne einander zu. Das ist keine Frage von Kommunikationsfähigkeiten. Sondern von Aufmerksamkeit für den Anderen und seine Gefühle und Bedürfnisse.*

Erkenntnis Nummer acht: *Frauen verhalten sich in Partnerschaften in der Regel konstruktiver. Sie leidet unter mangelnder Zuwendung. Er denkt, eine gute Liebe brauchte das nicht. Das ist der Klassiker in der Paardynamik. Er irrt. Sie nicht.*

Erkenntnis Nummer Neun: *Wir müssen das Gute an unserer Beziehung aufmerksam notieren. Wir müssen es registrieren. Damit steigt unsere Chance, dass wir mehr von dem bekommen, was uns gut tut. Und dass beide Partner sich wohl fühlen in der Beziehung.*

Erkenntnis Nummer Zehn: *Dankbar zu sein bedeutet nicht, sich keine Veränderungen mehr zu wünschen. Sondern sich über das was da ist zu freuen.*

Erkenntnis Nummer Elf: *„Konstruktive Kritik“ statt emotionaler Zuwendung – auf diese Weise verletzen sich gerade gebildete Paare gerne. Sie gehen nicht aufeinander ein. Sie nehmen die Wünsche und Bedürfnisse des anderen nicht ernst. Das schadet ihrer Beziehung.*

Erkenntnis Nummer Zwölf: Es gibt Alternativen zur Kritik. Alternativen die funktionieren: Wünschen, bitten, feststellen. Vorwürfe in Wünsche verwandeln – diese Formulierung ist sehr bekannt. Viele Paarberaterinnen und -berater verwenden sie.

Erkenntnis Nummer Dreizehn: *Häufiger Sex macht Paare glücklich miteinander und stimmt sie weicher. Das ist wichtig bei Konflikten. Kein Wunder – bei den vielen Hormonen, die mit der Sexualität einhergehen.*

Erkenntnis Nummer Vierzehn: *Glückliche Paare nehmen sich Zeit. Zeit füreinander. Zeit für die Sexualität. Sie machen die partnerschaftliche Sexualität zu einer Priorität. Lust auf Sex ist keine Selbstverständlichkeit, wenn wir stets unter beruflicher Anspannung stehen oder wenn Eltern mit kleinen Kindern dauerhaft an Übermüdung leiden. Wir müssen etwas dafür tun.*

Erkenntnis Nummer Fünfzehn: *Paare mit einem guten Sexualleben erreichen dies nicht durch Sex-Toys und Reizwäsche oder Essen bei Kerzenschein. Sie erreichen dies durch Zuwendung zum Anderen. Täglich. Und sie erreichen dies durch Interesse für die Wünsche und Bedürfnisse des anderen – auch in der Sexualität.*

Erkenntnis Nummer Sechzehn: *Smartphones müssen ausgeschaltet und weggelegt werden, wenn wir das genießen wollen, was den Kern einer guten Beziehung ausmacht: Exklusive Zuwendung. Wir sind voll und ganz für den Anderen da, für seine Gedanken, für seine Wünsche und für seine Sorgen. Oder wir genießen den Sonnenuntergang nur mit ihm. Exklusiv.*

Erkenntnis Nummer Siebzehn: *Das partnerschaftliche Gespräch darüber wie es uns geht und was uns widerfährt ist der absolute Kern einer Beziehung – ebenso wie die Sexualität. Ohne das gute Gespräch, wird jede Beziehung unlebendig. Und in der Folge oft auch die Sexualität.*

Erkenntnis Nummer Achtzehn: *Wir brauchen das Gespräch in der Partnerschaft, um uns miteinander verbunden zu fühlen. Intimität entsteht, weil wir uns für den anderen und sein Wohlergehen interessieren. Jeden Tag. Tun wir es nicht, dann tun es möglicherweise andere. Dann nehmen sie im Leben unseres Partners oder unserer Partnerin den Platz ein, den wir innehaben sollten. Mit allen Gefahren für die Beziehung, die das nach sich zieht.*

Erkenntnis Nummer Neunzehn: *Wer wenig über die Liebe weiß, der folgt gerne gesellschaftlichen Stereotypen und persönlichen Ansichten, einerlei ob sie zu seiner Partnerschaft passen oder nicht. Wissen ist in der Liebe eine ungeheure Macht.*

Erkenntnis Nummer zwanzig: *Untreue endet so gut wie nie in einer stabilen Partnerschaft. Eine Affäre ist eine Affäre – mit allen Kosten die das nach sich zieht.*

Erkenntnis Nummer einundzwanzig: *Der Hauptgrund für die große Attraktivität von Seitensprüngen ist das hohe Maß an Zuwendung das wir dort bekommen. Deshalb zerstören Affären in der Regel die bestehende Partnerschaft.*

Erkenntnis Nummer zweiundzwanzig: *Wer unzufrieden mit seiner Partnerschaft ist, der sollte das aussprechen. Wer sehr unzufrieden ist, der sollte auch das sagen. Sonst hat der Partner keine Chance, rechtzeitig zu reagieren – bevor die Beziehung zerbricht oder es zu Untreue kommt.*

Erkenntnis Nummer dreiundzwanzig: *Für ein glückliches Leben ist die Liebe einer der wichtigsten Bausteine.*

Erkenntnis Nummer vierundzwanzig: *Der Missbrauch von Alkohol zerstört viele Partnerschaften. Das hat seinen Grund in der Unzuverlässigkeit des Partners. Zudem erlebt der trinkende Partner seine größten Glücksmomente nicht etwa im Zusammensein mit dem Anderen, im Gespräch mit ihm, bei Unternehmungen mit ihm oder beim Sex – er erlebt sie vielmehr beim Trinken.*