

# DER SPIEGEL

Wissen

Das  
Magazin  
für ein  
**BESSERES  
LEBEN**

Das Geheimnis  
glücklicher Beziehungen

## Wie Liebe gelingt

### LEIDENSCHAFT

*Im Rausch der  
Sinne, und dann?*

### KONFLIKTE

*Richtig streiten – ein Test  
und viele Lösungen*

### TRENNUNG

*Vom Liebeskummer  
zum Neubeginn*

Ausgabe 5/2016 7,90€



4 191542 507907 05

# „Die Liebe ist eine Kletterpartie“



## GEMEINSAME ZEIT

Nehme ich mir ausreichend Zeit für  
unsere Partnerschaft?

# Nicht gleich aufgeben! Der Paartherapeut Guy Bodenmann erklärt, wie man seine Partnerschaft erfolgreich durch die Mühen des Alltags führt.

INTERVIEW ANGELA GATTERBURG

FOTOS JAN PHILIP WELCHERING



## EMOTIONALES UPDATING

Teile ich meinem Partner mit, was mich  
umtreibt, belastet und sorgt?

**SPIEGEL:** Herr Bodenmann, wie gut sind Paare auf das Abenteuer Beziehung vorbereitet?

**Bodenmann:** Das variiert sehr stark. Es gibt Paare, die sich sehr gewissenhaft auf ihre Beziehung vorbereiten, Ratgeber lesen oder sogar einen Partnerschaftskurs besuchen. Sie möchten möglichst alles richtig machen. Die Mehrheit der Paare sieht zu Beginn jedoch wenig Bedarf und begibt sich relativ unvorbereitet auf den gemeinsamen Weg.

**SPIEGEL:** Sehen Sie dabei Unterschiede zwischen Männern und Frauen oder auch zwischen älteren und jüngeren Paaren?

**Bodenmann:** Frauen bemühen sich insgesamt mehr um Partnerschaftsbelange und Beziehungspflege als Männer. Jüngere und ältere Paare unterscheiden sich wenig voneinander. In der Verliebtheitsphase sehen sie einfach keine Notwendigkeit, etwas präventiv für die Partnerschaft zu tun.

**SPIEGEL:** Unterschätzen die Menschen die Mühe, die es kostet, eine Beziehung lebendig zu halten?

**Bodenmann:** Ja, viele denken, dass die Liebe ein Selbstläufer ist. Sie hoffen, immer auf der Liebeswelle surfen zu können, und beachten zu wenig, dass die anfängliche Euphorie meist nach kurzer Zeit der Ernüchterung und Monotonie des Alltags weicht.



#### GUY BODENMANN

ist Professor für Klinische Psychologie an der Universität Zürich. Er erforscht, wodurch Beziehungen in Krisen geraten, arbeitet als Paartherapeut und bildet Therapeuten im Bereich Partnerschaftsberatung aus. Bodenmann, 54, ist Autor der Bücher „Was Paare stark macht“ (Beobachter Edition) und „Bevor der Stress uns scheidet“ (Hogrefe Verlag), er hat außerdem „Paarlife“ entwickelt, ein international bekanntes Präventionsprogramm für Paare, mit dem diese ihre Kommunikations- und Stressbewältigungsfähigkeiten verbessern können. [www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)

**SPIEGEL:** Woran liegt das?

**Bodenmann:** Beziehungsarbeit, das klingt unromantisch, und tatsächlich glauben viele Menschen, dass sie nichts für die Liebe zu tun brauchen, oder sie wissen einfach nicht, was konkret sie für den Erhalt tun könnten.

**SPIEGEL:** Welche Rolle spielen falsche Erwartungen?

**Bodenmann:** Eine Studie zeigt, dass rund 80 Prozent der Paare mit falschen Erwartungen in die Partnerschaft hineingehen. Meist sind die Erwartungen an den Partner unrealistisch hoch. Man glaubt, im Partner den idealen Menschen gefunden zu haben, ist zu Beginn fasziniert von ihm und überhöht ihn idealistisch. Man denkt, er sei für alle Bedürfnisse zuständig, würde einem alle Wünsche erfüllen. Natürlich sieht die Realität ganz anders aus, was zu Enttäuschungen, Frustrationen und in der Folge zu Quengelei und Gereiztheit führt. Im Zuge dieser Entwicklung beginnen die Partner, die Erfüllung ihrer Bedürfnisse einzufordern, man macht sich gegenseitig Druck. Dadurch kommt es zu Machtkämpfen und zu einem Verlust der Beziehungsqualität.

**SPIEGEL:** Sind die Menschen heute stärker auf sich selbst fixiert statt auf ein gemeinsames Wir-Gefühl?

**Bodenmann:** Eine verstärkte Tendenz zum Individualismus und zur Selbstzentriertheit ist in westlichen Gesellschaften feststellbar. Jedoch kann eine Partnerschaft auf Dauer nicht funktionieren, wenn jeder seine Interessen, Bedürfnisse und Wünsche über diejenigen des anderen stellt. Beide müssen aufeinander Rücksicht nehmen, ihre Bedürfnisse abgleichen und Kompromisse eingehen. Eine glückliche Partnerschaft fußt auf einem intakten Wir-Gefühl und dem kontinuierlichen Aushandeln von fairen Lösungen für Bedürfnisse und Ziele. Das ist ein fortlaufender Prozess. Da sich Menschen und ihre Bedürfnisse im Verlauf einer Partnerschaft verändern, müssen sie sich immer wieder neu um das Wir-Gefühl bemühen.

**SPIEGEL:** Wie kommt man vom Ich zum Wir?

**Bodenmann:** Es braucht zum ersten die Einsicht, dass Partnerschaft ein Teamunternehmen ist, innerhalb dessen man auf gleicher Augenhöhe mit dem anderen unterwegs ist. Man muss sich bewusst auf diesen Weg zu zweit einlassen und als Wir definieren. Zweitens muss man bereit sein, einen Teil seiner individuellen Bedürfnisse zugunsten gemeinsamer Ziele hintanzustellen.

**SPIEGEL:** Sie haben das Unterfangen „Beziehung“ mal mit einer Kletterpartie verglichen. Wo liegen die Gemeinsamkeiten?



## COMMITMENT

Glaube ich an die Langfristigkeit unserer Beziehung?



**ANIMATION:** Liebe in Zahlen  
[spiegel.de/sw052016zahlen](http://spiegel.de/sw052016zahlen)

## DIE CHECKLISTE FÜR PAARE

**Was ist nötig, damit Zweisamkeit dauerhaft gelingt?**  
**Der Psychologe Guy Bodenmann hat für SPIEGEL WISSEN die sechs wichtigsten Punkte zusammengestellt.**

### GEMEINSAME ZEIT

Nehme ich mir ausreichend Zeit für unsere Partnerschaft?

Gemeinsame Zeit ist das Fundament einer glücklichen Partnerschaft. Sie schafft die Möglichkeit für gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse, für ein starkes Wir-Gefühl und persönlichen Austausch und ermöglicht so emotionale Intimität. Auch in Zeiten hoher Beanspruchung, beruflich, kin-derbedingt, sollten wir ausreichend Raum für persönliche Begegnungen schaffen.

### EMOTIONALES UPDATING

Teile ich meinem Partner mit, wie es mir geht, was mich umtreibt, belastet und sorgt? Sage ich ihm, was mir wichtig ist, welche Zukunftspläne, Ziele, Bedürfnisse und Wünsche mich beschäftigen? Erzähle ich ihm, was ich Schönes und Erfüllendes erlebt habe, was mich mit Freude, Befriedigung und Stolz erfüllt? Weiß ich von meinem Partner, wie es ihm geht, was ihn umtreibt, belastet und sorgt?

Um einer Entfremdung entgegenzuwirken, ist es wichtig, dass Partner sich regelmäßig updaten. Wir sollten einander mitteilen, was uns beschäftigt. Dabei geht es vor allem um die Erfahrungen, die in uns emotional nachhallen, bei denen wir etwa Enttäuschung und Bitterkeit verspüren. Wichtig ist, dass beide Partner die Rolle des Erzählenden und des Zuhörenden einnehmen und so ein ausgeglichenes Geben und Nehmen entsteht.

Updaten meint aber auch, dass wir uns immer wieder unsere Visionen, Wünsche, Bedürfnisse und Ziele mitteilen. Viele Paare kennen sich zu Beginn sehr gut und denken noch nach Jahren, dass sie den anderen auswendig kennen würden. Dabei greifen sie auf veraltetes Wissen zurück, statt immer wieder nachzufragen, wo der Partner aktuell steht. Durch persönliches Updating bleiben sich Paare nah, aktualisieren ihre Kenntnisse voneinander und nehmen wechselseitig an ihrer Entwicklung teil.

### COMMITMENT

Glaube ich an die Langfristigkeit unserer Beziehung? Setze ich mich für sie ein? Ist mein Partner meine wichtigste Be-

zugsperson? Ohne Commitment ist eine zufriedenstellende Partnerschaft nicht möglich und die Langfristigkeit der Beziehung undenkbar. Dazu gehören die kognitive, also bewusste Entscheidung zur Beständigkeit der Beziehung und der Wunsch, diese auch in schwierigen Zeiten aufrechtzuerhalten. Am Commitment muss ständig gearbeitet werden, man muss es auffrischen und bestätigen. Dies geschieht etwa durch Sätze wie: „Ich möchte immer bei meinem Partner bleiben und ihm Liebe und Wertschätzung entgegenbringen.“ Commitment ist ein gedanklicher Akt, es ist ein Bekenntnis zur Zweisamkeit. Je fester und fundierter das Commitment, desto stabiler die Partnerschaft. Commitment ist wie ein Bankkonto. Je mehr wir darauf einzahlen, desto wertvoller wird es für uns.

### KONSTRUKTIVE KOMMUNIKATION

Gelingt es mir, bei Meinungsdivergenzen auch die Sicht der Dinge meines Partners zu sehen und zu würdigen? Gelingt es uns als Paar, bei Konflikten faire Lösungen für beide zu finden? Gelingt es uns als Paar, uns bei Konflikten am Ende zu versöhnen und wiederzufinden?

Keine Konflikte zu haben zeugt in den meisten Fällen von Konfliktscheu und Vermeidungstendenz. Wenn zwei Menschen auf engem Raum leben, kommt es zwangsläufig zu Reibereien, Meinungsdivergenzen und Konflikten. Das Problem sind nicht die Konflikte per se, sondern die Art, wie diese ausgetragen werden. Wichtig ist, dass man neben dem eigenen Standpunkt auch die Sicht des Partners zu verstehen sucht und beide gleichermaßen Raum haben, ihre Sicht der Dinge darzustellen. Am Ende des Konfliktgesprächs sollte eine Lösung gefunden werden, die für beide stimmig ist und bei der die Bedürfnisse beider Partner befriedigt werden. Dies geht meist nicht ohne Kompromisse. Wichtig ist, dass sich Partner am Ende wieder versöhnen und mit guten Gefühlen aus dem Konflikt herausgehen. Ansonsten nimmt man die negative Hypothek in die nächste Konfliktsituation hinein. Dadurch wird eine konstruktive Kommunikation von Mal zu Mal schwerer.

### GEMEINSAME BEWÄLTIGUNG VON ALLTAGSPROBLEMEN

Tendiere ich eher dazu, meine Probleme und Sorgen allein zu bewältigen? Teile ich mich meinem Partner mit, wenn mich etwas nachhaltig belastet und ich gern seine Unterstützung hätte? Gehen wir Probleme gemeinsam an und versuchen, diese gemeinsam zu lösen?

Paare haben mehr und häufiger Stress als Singles. Zum eigenen Stress kommt der Stress des anderen obendrauf. Doch gleichzeitig stellt die Partnerschaft die wertvollste Ressource zur gemeinsamen Bewältigung von Anforderungen dar. Dazu muss man sich dem Partner aber mitteilen und ihn seinerseits erzählen lassen und ihm zuhören. Man sollte nicht vorschnell Unterstützung geben, nicht mit Ratschlägen aufwarten oder den Stress des anderen bagatellisieren, sondern versuchen, ihn zu verstehen, ihm Wertschätzung entgegenzubringen und mit ihm nach stimmigen Lösungen zu suchen. Je besser Partner sich unterstützen und gemeinsam negative Gefühle und Probleme bewältigen, desto günstiger ist ihre Beziehungsprognose.

### SEXUALITÄT

Setze ich mich für ein befriedigendes Sexualleben in unserer Partnerschaft ein? Eine zufriedenstellende Sexualität geht mit einer höheren Partnerschaftszufriedenheit und einer besseren Stabilität der Beziehung einher. Es lohnt sich, die Sexualität lebendig zu halten, sie zu pflegen, ihr im Alltag einen wichtigen Stellenwert einzuräumen. Paare sollten der sexuellen Monotonie entgegenwirken, die Sexualität im Alltag kultivieren. Derjenige, der Lust hat, sollte den anderen anstecken. Denn ist die Sexualität einmal eingeschlafen, ist sie sehr schwer wieder zum Leben zu erwecken. Es lohnt sich daher, das gemeinsame Verlangen lebendig zu halten. Wichtige Grundlage für eine befriedigende Sexualität sind gegenseitiger Respekt und Wertschätzung, das Bemühen beider Partner um die Partnerschaft, also Commitment, Zeit sowie Selbstöffnung. Deshalb stelle ich die Sexualität an die letzte Stelle: Sie erfordert die vorherigen Punkte, um in einer Partnerschaft blühen zu können.



## SEXUALITÄT

Setze ich mich für ein befriedigendes Sexualleben in unserer Partnerschaft ein?

**Bodenmann:** Wir begeben uns mit Freude auf eine Bergtour und erleben den Aufstieg spannend und beglückend, wir sind mit der Herausforderung erfüllt. Die mit dem Erklimmen des Berges verbundenen Anstrengungen werden als nicht gescheut. Dann jedoch erleben wir die Kletterpartie häufig als beängstigender als anfangs gedacht. Man stößt auf Herausforderungen, muss den Aufstieg mit Schweiß und Mühen verdienen. In einer Partnerschaft ist es nicht anders. Eine glückliche Partnerschaft über längere Zeit zu führen erfordert großes Bemühen, Dranbleiben und Ringen. Der Weg und Ziel sind lohnend.

**EL:** Das klingt ganz schön anspruchsvoll. Wie schafft man das im Alltag?

**Bodenmann:** Man muss seine Motivation und seine Bereitschaft zum Einsatz für die Partnerschaft immer wieder festigen und nicht gleich bei den ersten Schwierigkeiten aufgeben. Gleichzeitig gilt auch, sich voll auf den anderen einzulassen, mit vollem Engagement oder Commitment, und die schönen wie schwierigeren Seiten einer Partnerschaft zu akzeptieren. Das kann nur gelingen mit bestimmten persönlichen sowie partnerschaftsbezogenen Eigenschaften. Persönlich sind Sozialkompetenz und die Fähigkeit, seine eigenen Emotionen zu regulieren, besonders wichtig, partnerschaftlich zählen vor allem Kommunikationsfähigkeiten, also die Fähigkeit, Alltagsprobleme effizient zu lösen, sich gegenseitig

bei Belastungen hilfreich zu unterstützen und Stress gemeinsam zu bewältigen. Hilfreich dabei sind Toleranz, Offenheit, Großzügigkeit und Flexibilität.

**SPIEGEL:** Mit anderen Worten: Die Liebe ist eine Baustelle. Fehlt es Menschen schlicht an Investitionsbereitschaft?

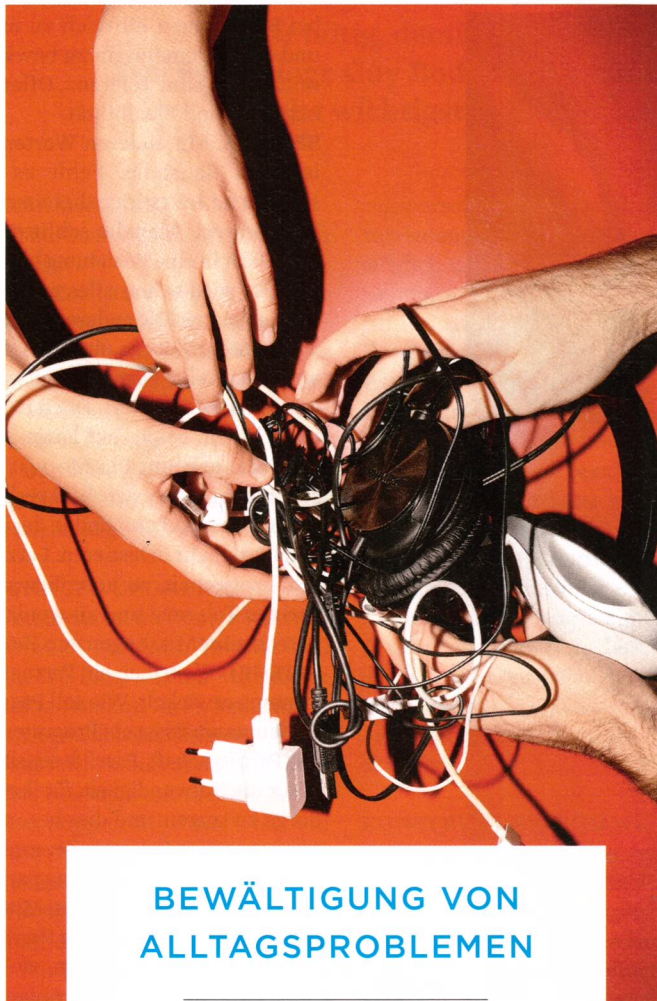
**Bodenmann:** Manche schlittern naiv und unbedarft in eine Beziehung hinein und denken: Es wird schon alles gut, Hauptsache, wir lieben uns. Die anderen, und die schätze ich als Mehrheit ein, sind sich durchaus bewusst, dass eine Partnerschaft Investitionen und Einsatz erfordert. Doch häufig ist man nicht bereit, beides auf lange Sicht zu tätigen. Mal erlahmt die Motivation, mal erscheint ein Partnerwechsel verlockend, mal rechnet man auf und findet, der andere solle gefälliger mehr investieren. Letztlich führen Ichbezogenheit, zu hohe Erwartungen, zu geringe Toleranz und zu wenig Stresskompetenz zum Misslingen von Beziehungen.

**SPIEGEL:** Sie haben ein Partnerschaftsprogramm entwickelt. Wie soll Paarlife helfen?

**Bodenmann:** Es ist ein Programm zur Pflege der Partnerschaft. Paarlife sensibilisiert Paare für die Notwendigkeit, für ihre Beziehung Sorge zu tragen, und dies besonders in Zeiten intensiver Belastungen und Stress. Bei Paarlife steht die Förderung partnerschaftsrelevanter Kompetenzen im Mittelpunkt. So lernen die teilnehmenden Paare, ihre Kommunikation zu verbessern, zielgerichteter und effizienter Alltagsprobleme zu lösen und sich in Belastungssituationen besser zu unterstützen. Sie lernen außerdem, sich besser gegen Alltagsstress zu schützen.

**SPIEGEL:** Ihrer Meinung nach verursachen vor allem Alltagsstress und Zeitmangel Beziehungskrisen. Wieso?

**Bodenmann:** Alltagsstress, das zeigen viele Untersuchungen, wirkt besonders schädlich auf Partnerschaften. Denn er reduziert die Zeit, die Partner füreinander haben, und verringert dadurch das Wir-Gefühl. Alltagsstress führt zudem zu einer Verschlechterung der Kommunikation, weil Menschen unter Stress gereizter, vorwurfsvoller und abwertender interagieren oder sich mehr zurückziehen. Die Paarkommunikation wird also oberflächlicher, weniger persönlich und intim, wodurch ein gegenseitiges emotionales Updating kaum noch stattfindet. Ergebnis: Das Paar entfremdet sich. Die Leute sagen dann: Wir haben uns halt auseinandergelebt, ohne ein Gefühl dafür zu haben, was genau eigentlich passiert ist. Ich sehe die meisten Paare scheitern an emotionaler Entfremdung. Außerdem lässt Alltagsstress unangenehme Persönlichkeitszü-



## BEWÄLTIGUNG VON ALLTAGSPROBLEMEN

Tendiere ich eher dazu,  
meine Probleme und Sorgen  
allein zu bewältigen?

ge markanter hervortreten. Unter Stress wird man aggressiver, intoleranter, dominanter, ungeduldiger.

**SPIEGEL:** Wie können wir gegensteuern?

**Bodenmann:** Indem wir unserer Partnerschaft die gleiche Bedeutung geben wie unseren beruflichen Ambitionen und Verpflichtungen, die wir häufig für so viel wichtiger halten. Den Alltagsstress gemeinsam zu bewältigen, das zeigen viele Studien, erweist sich als Weg zu einer glücklichen und stabilen Partnerschaft.

**SPIEGEL:** Sie warnen auch davor, zu schnell die Flinte ins Korn zu werfen. Warum?

**Bodenmann:** Enge, verlässliche Bindungen gehören zu den wichtigsten Grundbedürfnissen des Menschen. Nach der frühkindli-

chen Bindung zur Mutter und zum Vater wird im Erwachsenenalter die Bindung zum Partner zentral. Damit diese substanziell, verlässlich und tragfähig ist, braucht es kontinuierliche emotionale Investitionen. Diese sind aufwendig. Es wäre nicht verhaltensökonomisch, salopp gesagt, ständig mit neuen Personen diese intensiven Bindungsinvestitionen zu tätigen. Daher ist eine intime Partnerschaft eigentlich auf Dauer angelegt. Anders gesagt: Es lohnt sich nur, in eine tiefe Beziehung zu investieren, wenn man von deren Beständigkeit ausgeht. Daher plädiere ich dafür, zuerst an der aktuellen Partnerschaft zu arbeiten, statt sich vorschnell auf eine neue Beziehung einzulassen und dort seine Fehler zu wiederholen.

## FÜHRERSCHEIN FÜR DIE EHE

**Bevor die Liebe hinfällt:  
Gute Paarseminare  
können Trennungen  
verhindern.**

**Therataalk** ist ein wissenschaftliches Projekt am Institut für Psychologie der Universität Göttingen. Es bietet – auf dem neuesten Stand der Forschung – verschiedene Angebote zur Verbesserung der Beziehungsqualität, etwa im Bereich Paartherapie, Paarberatung, Single-Coaching sowie kostenlose Partnerschaftstests. Infos unter [therataalk.de](http://therataalk.de)

**Ein partnerschaftliches Lernprogramm (EPL)** wird vor allem im Rahmen kirchlicher Ehevorbereitung als Wochenendkurs angeboten. Es will Paaren helfen, bevor sich Konflikte verfestigen. Das Programm wurde 25 Jahre lang wissenschaftlich begleitet, die Erfolgsrate ist eindrucksvoll: Die Scheidungsrate bei EPL-Paaren liegt bei 4 Prozent, bei ungeschulten Paaren bei 23 Prozent. Infos unter [www.institutkom.de](http://www.institutkom.de)

**Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK)** ist eine Weiterführung von EPL und wendet sich an Langzeitpaare, die ihre Beziehung vertiefen wollen. Das Konzept beinhaltet ein intensives Coaching mit erfahrenen Trainern und läuft über sieben Einheiten à 2,5 Stunden. Deutschlandweite Anbieter und weitere Infos unter [www.epl-kek.de](http://www.epl-kek.de)

Das „**Halt mich fest**“-**Beziehungstraining** wurde von der kanadischen Paartherapeutin Susan Johnson entwickelt und soll die Verbundenheit zwischen Paaren festigen und die Liebe beleben. Der Kurs ist als Prävention gedacht und ersetzt keine Paartherapie. Weitere Infos unter [www.eft-paartherapie.de](http://www.eft-paartherapie.de)

**Gewaltfreie Kommunikation (GFK)** ist ein Konzept, das der Amerikaner Marshall Rosenberg entwickelt hat. Es soll Menschen lehren, mit Vertrauen, Wertschätzung und Freude zu kommunizieren. „Liebe – Lust – Lebendigkeit“ heißt das Intensivtraining für Paare. Weitere Infos unter [www.gewalt-frei.de](http://www.gewalt-frei.de)