Liebe ist eine zarte Pflanze, sie gedeiht bei guter Pflege

Guy Bodenmann aus Zürich zeigt in seinem Vortrag, was einer Beziehung gut tut und was sie zum Verschwinden bringt.

Guy Bodenmann diskutiert mit dem Publikum über die Liebe in Paarbeziehungen. (Foto: Katrin Seglitz)

Von Katrin Seglitz

Lindau

Auch Guy Bodenmann verglich Liebe mit einer Pflanze, die der Pflege bedarf. Aber während es im Eröffnungsvortrag von Karl Heinz Brisch um die Eltern-Kind-Beziehung ging und damit um die Wurzeln der Liebe und das Fundament unserer Liebesfähigkeit, stand im Mittelpunkt des Vortrags von Bodenmann die Liebe zwischen zwei Partnern, zwischen Mann und Frau. Zu den Phänomenen der Liebe gehöre, dass sie nicht immer gleich stark sei. Zu Beginn sei die Zufriedenheit mit dem Partner in der Regel sehr hoch, mit der Zeit aber nehme sie ab.

„Warum ist das so“, fragte Bodenmann, „warum verblasst die Liebe?“ Befragte nennen als Gründe die zunehmende Gewöhnung an den anderen und ein Nachlassen der Faszination, aber auch überhöhte Erwartungen. Eine Frau, die anfangs die Großzügigkeit ihres Partners geschätzt habe, findet ihn später verschwenderisch. Und ein Mann, der eine Frau anfangs

bezaubernd schön fand, ärgert sich plötzlich über ihre pubertäre Fixierung auf Äußerlichkeiten.

Und doch gibt es Paare, deren Liebe nicht abnehme. Bodenmann: „ Warum bleibt die Liebe bei den einen erhalten, warum nimmt sie bei den anderen ab? Wo geht sie hin? Verdampft sie, wird sie verschüttet?“ An dieser Stelle seines Vortrags kamen die Olivenbäumchen ins Spiel. Man kennt sie aus den Großmärkten, es gibt sie in kleinen Plastiktöpfen, sie haben alle die gleiche Größe. Wenn nun zehn Menschen je ein Olivenbäumchen bekommen und man sie nach einem Jahr besucht, dann werden die Bäumchen unterschiedlich gediehen sein. Die einen sind gewachsen, die anderen haben Blätter verloren oder sind eingegangen.

Ähnlich verhält es sich mit einer Partnerschaft. Die eine wächst und gedeiht, die andere bröckelt. Bodenmann: „Die meisten Menschen nehmen an, dass Schönheit, Intelligenz, Macht, Status und Reichtum das Gelingen einer Partnerschaft garantieren. Aber vielversprechender sind Verbindlichkeit und Engagement, psychische Stabilität und die Bereitschaft, die Beziehung zu pflegen.“

Bodenmann nannte drei Kompetenzen, die das Gedeihen einer Partnerschaft fördern: Eine gute Kommunikation im Alltag, die Fähigkeit, Konflikte gemeinsam zu lösen, und gegenseitige Unterstützung in persönlichen und beruflichen Situationen. Auf der Skala zwischen stabil glücklichen und stabil unglücklichen Beziehungen gibt es viele Abstufungen. Ob sich ein Paar trenne, hänge von der Höhe der Barrieren ab und der Existenz von Alternativen. Zu den Barrieren zählte Bodenmann die religiöse Gebundenheit, die ökonomische und familiäre Situation. Bodenmann: „Alternativen führen oft dazu, dass sich nicht nur unglücklich gebundene Paare trennen, sondern auch Paare, die eine befriedigende Beziehung haben.“

Im Verlauf einer Partnerschaft gebe es zwei gegenläufige Kurven. Mit der Dauer einer Liebe nehme zwar die gegenseitige Faszination ab, aber das Vertrauen und die Verbundenheit nehmen zu. Und so gebe es immer wieder Paare wie Philemon und Baucis, die zusammen auf eine gute Weise alt werden, und sich nur eins wünschen: zusammen zu sterben. Eine wichtige Ressource ist die Sexualität, auch in der zweiten Hälfte des Lebens. Bodenmann: „Wenn man sie nützt, bleibt sie auch erhalten.“

Aber auch die Einstellung zur einer Partnerschaft ist wichtig. Für die einen ist der Partner die wichtigste Vertrauensperson, die anderen legen Wert auf Distanz, die einen sind dem Partner freiwillig treu, die anderen nur dann, wenn sie keine Gelegenheit zur Untreue haben. Für Bodenmann ist die Liebe eine zarte Pflanze. Wir müssen sie täglich versorgen, damit sie gedeiht.. Und dann haben wir auch etwas davon, denn Menschen, die in einer guten Partnerschaft sind, fühlen sich wohler und leiden seltener unter depressiven Verstimmungen. Bodenmann: „Sogar Wunden heilen schneller.“

(Erschienen: Schwäbische Zeitung, 28.10.2013 15:36)