



Brigitte		Suchbegriff: Patmos Verlag	
07.07.2021	Ausgabe: 15	Verbreitete Auflage: 302.810	Anzeigenäquivalenz:
Publikumszeitschrift / 2 x monatlich		Reichweite: 2.092.417	Seite: 92 - 93 / oben rechts

56.272 - 20 - KS - ZS - 39130865 - REX - ///; (L)

#

Hat Corona Liebe eher gekillt oder beflügelt?

Liebe ist wichtiger geworden,
nicht unbedingt leichter, sagt
der Paarforscher Guy Bodenmann.
Wenn wir ihr Priorität
einräumen, bekommen
wir, was wir uns wünschen

Im letzten Jahr hatten wir emotional an so einigem zu knabbern: Paare waren sich so nah wie nie und trotzdem oft zu zweit allein. Alleinlebende fühlten sich oft einsam...

Dr. GUY BODENMANN: Den meisten Menschen ist in der kontaktarmen Zeit bewusster geworden, wie wertvoll eine langfristige Partnerschaft ist. Die Sehnsucht danach ist größer denn je. Parallel sind die Ansprüche seit Jahrzehnten gestiegen: Die Beziehung soll alles bieten, Sicherheit und Geborgenheit, intime sexuelle wie emotionale Bindung.

Am besten wäre es doch, wenn die Liebe immer so leicht wäre wie am Anfang. Paarforscher sagen leider oft: geht nicht.

Das stimmt. Aber es ist schon erstaunlich, dass sich die Idealvorstellungen von der Liebe bis heute scheinbar nicht wesentlich verändert haben, auch durch Corona nicht. Viele träumen von der perfekten Beziehung und denken an den schwerelosen Zustand der Verliebtheit, in dem Menschen einander aus freien Stücken alles schenken: alle Zeit der Welt, Zugang zu den innersten Gefühlen, ständig Gesten der Zuneigung, Leidenschaft. Eine langfristige Beziehung erfordert, dass wir einiges davon aufrechterhalten, wenn der Alltag kommt, mit Gewöhnung, Selbstverständlichkeit und den Problemen des normalen Lebens – ob wir das nun für leicht oder schwer halten.

Was steht uns dabei im Weg?



Vor allem die Grundannahme, wie Liebe gelingt. Eine Befragung von Jugendlichen zeigte, dass die wenigsten eine Vorstellung davon haben, dass die Liebe gepflegt sein will. Dasselbe Bild finden wir in allen Altersgruppen: Viele nehmen an, dass sie ohne eigenes Zutun auf der Liebeswelle durchs Leben surfen können. Wir brauchen mehr Bewusstsein dafür, dass man etwas so Wertvolles wie die Liebe pflegen muss. Bei einer Pflanze ist es doch auch so: Damit man sich an ihrer Pracht längerfristig erfreuen kann, gibt man ihr Wasser, düngt sie und stellt sie ins Licht oder in den Schatten, je nachdem.

Das klingt nach „Beziehungsarbeit“. Wenn Liebe Arbeit wird, ist es doch keine Liebe mehr, oder?

Das ist eine Frage des Blickwinkels: Man kann es als lästig empfinden, sich um eine Pflanze zu kümmern, oder es genießen, Wachstum zu ermöglichen. Ganz ähnlich ist auch das Engagement für eine langfristige Liebe – ein willentlicher Akt. In der Psychologie nennt man die bedingungslose Entscheidung für eine Beziehung „Commitment“. Während maximale Nähe und Leidenschaft warme, gefühlsmäßige Aspekte der Liebe sind, ist das Commitment eine rationale, kühle Entscheidung. Eine haltbare Liebe braucht alle drei Aspekte.

Wie kann das konkret im Alltag aussehen?

Der Wille zum Wir zeigt sich zum Beispiel in der Priorität, die wir ungestörten Momenten einräumen, für den emotionalen Austausch genau



Guy Bodenmann ist Paartherapeut, Professor für Psychologie an der Universität Zürich und einer der renommiertesten Forscher zu Liebe und Partnerschaft im deutschsprachigen Raum. Sein neues Buch: „Mit ganzem Herzen lieben. Commitment - wie Ihre Beziehung langfristig glücklich bleibt“ ist im Patmos-Verlag erschienen.

wie für die Sexualität. Reservieren wir wirklich Zeit dafür – und tun den ersten Schritt?

Vermutlich ist da bei uns allen noch deutlich Luft nach oben...

Erstaunlicherweise wird auch in der Gesellschaft kaum respektiert, dass Paare Zeit füreinander brauchen. Das habe ich selbst schon bei Terminabsprachen erlebt. Da hieß es: ach, ein Paarabend – den kann man doch verschieben, oder? Nein. Zugleich läuft Commitment dem aktuellen Ideal von Individualität entgegen. Doch kompromisslose Selbstverwirklichung und enge Bindungen zu Menschen gehen nicht zusammen. Zu lieben bedeutet, Verantwortung für die geliebte Person zu übernehmen und eigene Abhängigkeit zuzulassen, eine Operation am offenen Herzen. Das macht vielen Angst. Doch nur wenn wir mit ganzem Herzen lieben wollen, gelingt es. Natürlich darf beim „Wir“ auch das „Ich“ nicht auf der Strecke bleiben

Also geben Sie grünes Licht für große Gefühle?

Wer langfristiges Glück sucht, sollte die Liebe so groß denken, wie sie ist – das wichtigste Projekt im ganzen Leben. Bei beruflichen Projekten ist uns doch auch klar, dass uns nichts in den Schoß fällt, sondern wir Zeit, Geduld, Energie und Herzblut investieren. Ich spreche bewusst von investieren, weil die Liebe wie ein Konto funktioniert: Wir zahlen ein, die Rendite ist spürbare Verbindlichkeit und tragendes Vertrauen. Eben das, wonach wir uns alle sehnen.

INTERVIEW: CHRISTIANE KOLB