

5 Regeln aus der Paarforschung

Eine Beziehung ohne Krisen gibt es nicht. Doch diese goldenen Regeln aus der Paarforschung können der Partnerschaft wichtige Impulse geben und sie festigen

DEM PARTNER ERST MAL NUR GUTES

UNTERSTELLEN Gehen Sie grundsätzlich erst mal davon aus, dass Ihr Partner es gut mit Ihnen meint. Auch wenn das zunächst nicht so wirken mag. Studien haben gezeigt, dass auch in schwierigsten Lebensumständen beide Partner ihr Bestes geben, um den anderen zu entlasten. Das wird vom Gegenüber aber oft nicht bemerkt - dementsprechend gering wird das Bemühen des anderen geschätzt, manchmal sogar das Gegenteil vermutet.

SICH IMMER WIEDER ZUNEIGUNG

ZEIGEN Ein Kuss, ein Zettel im Portemonnaie, selbst gestrickte Socken? Partner haben viele Wege, Zuneigung zu zeigen. Dennoch: Viele Liebesbeweise verpuffen, weil der andere einfach nichts gemerkt hat. Das frustriert. Deshalb ist es wichtig, dass Sie herausfinden, wie Ihr Partner versucht, Ihnen Zuneigung zu zeigen. Und: Warten Sie nicht auf Liebesbeweise, sondern machen Sie den Anfang.

ÜBER VERÄNDERUNGEN SPRECHEN

Wer in einer Beziehung lebt, muss mit Veränderungen rechnen. Denn Partner entwickeln sich weiter, entfalten ihre Persönlichkeit. Damit man sich nicht entfremdet, ist es wichtig, über diese Veränderungen - seien es innere oder äußere - zu sprechen. Sonst bleibt ein Partner auf der Strecke und erhebt irgendwann den Vorwurf, der andere habe sich verändert.

ÜBERGANGSRITUALE SCHAFFEN

Wer gehetzt und überarbeitet nach Hause kommt, trägt diese schlechten Gefühle auch in die Beziehung. Das schafft eine gereizte Stimmung. Lust auf Romantik oder Sex kann da nicht aufkommen. Besser erst mal zu Hause ankommen und gemeinsam bei einem Glas Wein oder Tee „runterkommen“. Dann kann der Feierabend oder das Wochenende beginnen.

ÖFTER MAL ETWAS OHNE DEN PARTNER UNTERNEHMEN

Wer nur zusammenhängt, hat sich auf Dauer wenig zu erzählen. Und wenn Sie Abend für Abend gemeinsam vor dem Fernseher sitzen und sich anschnellen, wird es Zeit auszubrechen. Unternehmen Sie etwas mit einer guten Freundin, gehen Sie ins Theater, oder fahren Sie mal allein weg. Beim Wiederkommen können Sie mit Ihrem Partner über Ihre Erlebnisse sprechen.

Exklusiv für Sie: einfache Regeln für eine glückliche Beziehung. Ein Gespräch mit einer Paartherapeutin über das Wachhalten erotischer Spannung in der Partnerschaft. Plus: Vier Paare erzählen, wie sie ihre beginnenden Krisen erfolgreich meisterten

Text: Narimaan Nikbakht



Eva-Maria Hesse arbeitet seit 15 Jahren als Paar- und Familientherapeutin mit eigener Praxis in Nürnberg

Weit versuchen Paarforscher, die Gesetze der Partnerschaft zu entschlüsseln. Warum halten es manche Partner 50 Jahre miteinander aus und andere nicht einmal fünf? Warum wird bei einigen Paaren aus jeder Diskussion ein Streit, während andere ihre Probleme friedlich mit Worten lösen können? Fakt ist: Ein Drittel aller Ehen in Deutschland

wird geschieden. Tendenz steigend. Stellt sich die Frage: Kann man lernen, besser miteinander auszukommen? bella sprach mit vier Paaren und der Paartherapeutin Eva-Maria Hesse aus Nürnberg (www.familientherapie-nuernberg.de).

bella: Frau Hesse, gibt es eigentlich die große Liebe?

Eva-Maria Hesse: Ja, die gibt es tatsächlich. Man spricht auch von Seelenverwandtschaft. Dabei handelt es sich um starke emotionale Verbundenheit, nicht nur kurzfristig, sondern meist ist es ein langer gemeinsamer Lebensweg in großer Vertrautheit. Stets geht es um die gegenseitige Akzeptanz. Die große Liebe kann sowohl langsam wachsen als auch aus der Liebe auf den ersten Blick entstehen. Beides klappt aber nur, wenn es dem Paar gelingt, über die anfängliche Zeit des Verliebtseins hinaus eine Liebe entstehen zu lassen, die nicht an Bedingungen geknüpft ist. Man muss immer wieder versuchen, neu die Faszination der Zusammengehörigkeit zu entdecken.

Tipps, wie man das konkret schafft?

Zum Beispiel im Rückblick auf das, was man zusammen geschafft hat, auf Kinder, auf bewältigte Krisen, oder auch nach vorn blicken und gemeinsam träumen. Ein Wundermittel ist übrigens Humor. Wichtig ist, das Unvollkommene des Partners anzu-

nehmen. Das ist reife Liebe, und die kann zur großen Liebe werden.

Woran erkenne ich, ob ich die große Liebe gefunden habe?

Zunächst mal: Die große Liebe ist nicht nur mit dem einen Menschen möglich, der irgendwo wartet. Das ist häufig der trügerische Traum von der Erfüllung aller Wünsche. Die tiefe Verbundenheit der großen Liebe entsteht meist zwischen Menschen, die ähnliche Erfahrungen im Leben gemacht haben, positive wie negative. Häufig auch, wenn man vergleichbare seelische Verletzungen oder Enttäuschungen erlebt hat, aber unterschiedlich damit umgegangen ist. Man versteht sich auf der unbewussten Ebene und ist dennoch grundverschieden. Sie ist vielleicht extrovertiert geworden, er introvertiert. Die große Liebe erkennt man, wenn nach der Phase der ersten Verliebtheit das Gefühl der Nähe, Lust und Sehnsucht nach dem anderen nicht erloschen ist.

Wie kann ich die Liebe über Jahre hinweg wachhalten?

Reife Liebe gibt es nur zwischen autonomen Individuen, die ihren eigenen Weg bereits gefunden haben. Man muss sich gegenseitig genug Freiraum zugestehen. Allerdings sollte die Individualität nicht

überbetont und -bewertet werden. Nicht zuletzt, weil viele Menschen nur auf die Befriedigung ihrer eigenen Bedürfnisse achten, gibt es heute so viele Singles - man muss aber auch die Gemeinsamkeiten leben. In der Balance liegt das Geheimnis. Liebe braucht Pflege, Aufmerksamkeit und Zeit.

Wie erhalte ich die erotische Spannung über die Dauer?

Nicht aufhören, dem Partner als Geliebte(r) zu begegnen. Was man vermeiden muss, ist, sich gehen zu lassen. Stattdessen sollte man sich bewusst attraktiv machen für den Partner. Damit meine ich schon auch die körperliche Ausstrahlung. Aber genauso wichtig ist die intellektuelle Aufgeschlossenheit, eine positive Art und Weise, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, und wertschätzende Kommunikation zu pflegen. Auch Komplimente halten die Liebe frisch. ●

„Liebe braucht Pflege und Aufmerksamkeit“