



Sind wir alle mit dem falschen Partner zusammen?

Statt uns ständig zu fragen, ob es da draußen jemand Besseren gibt, rät die Psychologie: Mach dich selbst zum Traumpartner, dann kommt das Liebesglück von allein

TEXT: Elke Hartmann-Wolff
FOTOS: Schah Eghbaly

Wer liegt hier falsch?

Jede dritte Ehe gerät in die Schieflage und scheitert



Total verschieden?

Paare, die sich hinsichtlich ihrer Werte, Bildung und ihres Status ähneln, haben bessere Chancen zusammenzubleiben

Angelina Jolie und Brad Pitt sind einfach nicht wie alle anderen. Reichtum, Schönheit, Attraktivität, Glamour – all das verkörpern die beiden als reine Essenz. Und deshalb stehen sie seit Jahren ganz oben in der Hierarchie der Prominenz.

Unübertroffen. Unerreichbar.

Nun, da das Paar einen Bradxit hinlegt, der ziemlich gewöhnlich und schmuttelig abläuft, wird klar: Nicht mal den Pitts ergeht es anders als vielen Normalos; auch sie scheitern an der Liebe.

Die Liebe, sie ist der große Gleichmacher.

Egal, ob sich Mann und Frau in einem Ikea-Bett in Wuppertal schweigend den Rücken zudrehen oder in einer Villa in Beverly Hills. Wenn alle Schlachten geschlagen sind und auch die letzte Verwünschung ins Schwarze getroffen hat, stirbt ein Lebenstraum. Jedes dritte Paar kommt um diese schmerzliche Einsicht und die folgende Scheidung nicht umhin.

Wohl auch deshalb wird die Liebe nicht nur in den Künsten verhandelt, sondern seit Jahrzehnten in der Wissenschaft. Psychologen, Neurobiologen und Soziologen versuchen, diesen reichlich subjektiven und irrationalen Forschungsgegenstand zu verstehen, der dem Menschen mal Himmel, mal Hölle sein kann.

Auch wenn viele Fragen offen sind, können die Forscher bereits mit großer Gewissheit vermelden: Die Traumfrau oder den Traummann gibt es nicht. Zumindest nicht im Singular. Für jeden von uns wartet da draußen eine Fülle an potenziellen Partnern. Unser Glück hängt demnach weitaus weniger von der perfekten Partnerwahl oder vom Zufall ab, sondern von unserem Engagement. Um eine gute Ehe oder Beziehung zu führen, sollten wir uns nicht mehr damit abrackern, aus unserem Partner den Wunschgefährten zu formen. Sondern wir werden besser selbst zu einem – oder nähern uns diesem Ideal zumindest an. ▶

Der Berliner Paartherapeut Wolfgang Krüger kommt, nachdem er unzählige Ratsuchende in seiner Praxis vor sich sitzen hatte, zu dem Schluss: „Liebe ist keine reine Glückssache und ganz sicher kein Selbstläufer. Sie kann nur gelingen, wenn wir auch bereit sind, in die Zweisamkeit zu investieren.“

Sein amerikanischer Kollege Eli Finkel stimmt zu. Nie zuvor, ergänzt er, wurden größere Erwartungen an die Institution der Ehe gestellt – diese erfüllten sich aber nur für jene, die an ihr arbeiten.

Investieren, arbeiten, diese Forderungen finden spontan wenig Zustimmung in der Leistungsgesellschaft. Der Einzelne hat ohnehin schon das Gefühl, sich stetig optimieren zu müssen. Erfolgreich, schlank, gesund und selbstverwirklicht gilt es zu werden. Und jetzt erklären einem die Psychologen, nicht einmal mehr die Liebe falle einem so in den Schoß.

Es bedarf nicht vieler Worte, um die Wonnen einer tollen Partnerschaft zu beschreiben. Wer taumelt schon gern allein durchs Leben, statt jemanden an seiner Seite zu wissen, der ihn auffängt? Der mit einem alles durchsteht, durchlebt? Nicht nur emotional ist die Liebe ein Geschenk, sie belohnt uns auch mit Lebensqualität. Gemeinsam bringt man es zu größerem Wohlstand, erfreut sich besserer Gesundheit und lebt einige Jahre länger als Geschiedene oder Singles (und erspart sich die Qualen einer Scheidung).

Vielleicht sollte die von den Experten empfohlene Beziehungsarbeit nicht gleich kategorisch ausgeschlossen werden. Wie aber funktioniert sie, die gute Paargeschichte?

Kaum jemand kann besser darüber Auskunft geben als John Gottman von der Washington-Universität in Seattle. Der Psychologe zählt zu den Pionieren auf diesem Forschungsgebiet. Dabei wurde der heute 74-Jährige von seinen Kollegen milde belächelt, als er sein Institut, das mittlerweile weltbekannte „Love Lab“, eröffnete. Gottman richtete dort eine Art Wohnzimmer ein,

Die große Liebe ist der große Traum von vielen. Wer will nicht diesen einen Menschen finden, für den man das Wichtigste auf der Welt ist und umgekehrt?



in dem er Paare im Umgang miteinander eingehend beobachten konnte. Schon bald erkannte der Forscher: Die Beziehung steht und fällt mit der Kommunikation. Die ist der Schlüssel zu einem verständnisvollen und empathischen Miteinander.

In diversen Langzeitstudien konnte Gottman beweisen, dass sich anhand des Kommunikationsstils die Laufzeit einer Zweisamkeit mit 80-prozentiger Sicherheit vorhersagen lässt. Dabei hat der Forscher vier Indikatoren ausgemacht, die das baldige Ende ankündigen: Geringschätzung, gegenseitige Schuldzuweisungen, emotionales Mauern und Rückzug. Sie gelten in Fachkreisen als die „vier apokalyptischen Reiter“.

John Gottman hat sein Institut gemeinsam mit der Psychotherapeutin Julie Gottman begründet. Die beiden leben, was sie predigen; seit mehr als 20 Jahren sind sie verheiratet. Und zwar glücklich, wie sie in ihren Seminaren unermüdlich betonen. Gern turteln sie auch in der Öffentlichkeit wie verliebte Teenager. Ganz so, wie es die „Gottman-Konstante“ empfiehlt. Dieser mittlerweile anerkannte Grundsatz besagt: Jede negative Äußerung eines Partners muss dieser mit mindestens fünf positiven ausgleichen.

Auch John Gottman vertritt die feste Überzeugung, Liebe sei nie ein Selbstläufer. Die Vorstellung, wir fänden unseren Seelenverwandten, für den wir dann lebenslang Euphorie empfinden, entstammt dem Reich der Mythologie. Es gebe da draußen „Tausende von potenziellen Partnern“, mit denen wir glücklich werden können. Wer diese Erkenntnis als Aufruf zum Partner-Shopping versteht, irrt sich. Die Gottmans verfolgen nur eine Mission: möglichst viele Paare zum Zusammenhalten zu bewegen und durch Krisen zu lotsen.

Mit wem auch immer wir uns zusammensetzen, letztlich bringen wir in jede neue Partnerschaft immer nur uns selbst mit, mit all unseren Macken und Verhaltensmustern im Handgepäck. Dabei wissen

Ein Kind verändert eine Beziehung von Grund auf. Elternschaft kann enorm belasten, verbindet aber auch gleichzeitig



wir es so viel besser. Stellen wir fest, unsere Vorhand ist schlecht, wechseln wir ja auch nicht einfach unseren Tennispartner, sondern teilen an unserer Technik.

Aber genau diese Form von Bekenntnis, von Bindungswillen hat in den vergangenen Jahren nachgelassen. Die Tendenz, sich allzu schnell nach einem Neuen umzusehen, steigt. Wer weiß, ob es da draußen nicht einen Mann oder eine Frau gibt, mit dem oder der man mehr Harmonie, besseren Sex und viel mehr Spaß erleben kann als mit dem nervigen Dauer-Abo auf unserem Sofa.

„Heute wählen wir nicht mehr den passenden Partner, sondern den besten“, behauptete die Paartherapeutin Lisa Fischbach vor Kurzem in der Wochenzeitung „Die Zeit“. Zu dieser Auffassung kam sie nicht nur in ihrer Praxis,

sondern auch bei ihrer Arbeit für die Dating-Plattform ElitePartner.

Die ausufernde Erwartungshaltung bringt nach Fischbachs Einschätzung die Suche nach bizarren Traumpartnern hervor, beispielsweise dem Alpha-Softie. Dieser Typ Mann hat folgenden Kriterien zu genügen: Er soll auf der einen Seite selbstbewusst und durchsetzungsfähig sein, ein ganzer Kerl mit Karriere eben. Aber gleichzeitig ein Kuschteltyp sein, der auch als Vater taugt. Fehlt da nicht noch was? Rücksichts- und verständnisvoll wäre prima, Kochen wie Witzigmann auch nicht schlecht. Kann aber auch gut sein, dass der Alpha-Softie ungefähr so häufig auftritt wie der Yeti.

Der amerikanische Forscher Eli Finkel hat in unserem aktuellen Paarungsverhalten ein Muster entdeckt. Das Alles-oder-nichts- ▶

Prinzip. Es besagt: Wenn es dem Partner nicht gelingt, alle Punkte aus dem Anforderungskatalog komplett zu erfüllen, verzichten wir gleich ganz auf ihn.

Die Idee, es gäbe diesen einen Menschen, den wir wie unser Auto nach unseren Wunschvorstellungen konfigurieren könnten, haben nicht zuletzt Dating-Plattformen implantiert. Dort legt man genau fest, wie die Bestellung auszusehen hat, über welche Eigenschaften sie verfügt, richtiges Kreuzchen bei Bildung und Einkommen, und – schwups! – schubst der Algorithmus den Traumpartner erst in die Mailbox und dann ins Leben.

Eine Schweizer Studie wollte wissen, ob Paare, die statt auf das Schicksal lieber auf Tinder, Parship, Friendscout24 oder Lovoo setzten, der bessere Griff gelang. Und tatsächlich zeigten sich die-

jenigen, die den digitalen Weg einschlugen, insgesamt zufriedener mit ihrem Leben und in der Liebe als jene, die ihren Gatten oder ihre Gattin bei der Weihnachtsfeier oder im Fitness-Studio kennen lernten.

Die Untersuchung kann natürlich auf zweierlei Weise interpretiert werden. Wir sind mit dem Partner ex machina glücklicher, weil wir davon überzeugt sind, bereits das optimale Match zu haben, und lehnen uns entspannt zurück. Oder das Suchen und Finden nach Suchkriterien ist dem Zufallsprinzip überlegen. Vielleicht kommt im Internet tatsächlich der passende Deckel auf den Topf, wie die Großeltern sagten.

Noch etwas haben die Forscher bei der Vermessung der Liebe herausgefunden. Eine gute Chance haben nicht jene Menschen, die

sich auf Grund ihrer Gegensätze anziehen, sondern die, die sich in möglichst vielem ähneln. Das Gesetz der Zweisamkeit lautet nicht: „Gegensätze ziehen sich an“, sondern: „Gleich und gleich gesellt sich gern“. Wertet man die Daten aus, so das einhellige Urteil von Experten, feiern jene Paare mit größter Wahrscheinlichkeit zusammen goldene Hochzeit, die möglichst viel Übereinstimmung hinsichtlich ihrer Wertvorstellungen, Bildung und dem sozialen Status aufweisen.

Der Trauschein ist ein Wertpapier, das man nicht so schnell aus der Hand geben sollte. Weil es hilft, den Wohlstand zu mehren, und finanzielle Absicherung schafft. Eine Studie der Bertelsmann Stiftung hat ermittelt, dass Alleinerziehende einem fünfmal höheren Armutsrisiko ausgesetzt sind als Familien. Offenbar wirkt die Ehe auch wie ein Lebenselixier. Sie schenkt Männern ein um neun Jahre, den Frauen ein um sieben Jahre längeres Leben. So steht es zumindest im Fachjournal „Demographic Research“. Auch bei einer schweren Erkrankung wie Krebs haben Eheleute bessere Genesungsaussichten als Singles.

Gemeinsam ist man eben nicht nur weniger allein.

Doch was tun, wenn bei allem guten Willen die Ehe trotzdem in einer Sackgasse steckt? Wenn man beim Anblick des Partners im Bad nur noch deshalb Herzasen bekommt, weil er schon wieder die Handtücher in der Wasserpfütze hat liegen lassen?

Wolfgang Krüger kennt sie, die Erzählungen über den drögen Ehealltag, wo das Schlafzimmer nur noch eine verkehrsberuhigte Zone ist und erst dann Leben in der Bude ist, wenn es mal wieder wegen Lappalien kracht. Krüger beschreibt die Anfangsunterhaltung mit einem typischen Paar in seiner Sprechstunde folgendermaßen: „Ich bin, abgesehen von ein paar Macken, ganz in Ordnung. Bitte erklären Sie doch meinem Partner, dass er sich dringend ändern muss, damit wieder alles gut wird.“ ▶



Beim Seitensprung geht es selten nur um Sex, sondern um Anerkennung und Aufmerksamkeit, die in der Beziehung fehlen

QUARTETT WIE FRÜHER. NUR FETTER.

NITRO AUTOQUARTETT

AB 14.10.2016
FREITAGS
21:05

Der Free TV-Sender ist überall frei empfangbar.

RTL NITRO
FERNSEHEN FÜR HELDEN

RTL NITRO.DE

Sich selbst wirklich zu kennen und zu akzeptieren ist die Voraussetzung, mit dem Partner glücklich zu werden



Krüger hat für diese Paare gleich in der ersten Sitzung eine Nachricht. Niemand, so sagt er, lasse sich auf diese Art und Weise verändern. Überhaupt diese Vorstellung, man könne sich seinen Mann oder seine Frau schon modellieren, hält der Therapeut für völlig illusorisch.

Hat das Hilfe suchende Paar diese Einsicht akzeptiert, widmet er sich dem Machbaren und Hoffnungsvollen: 90 Prozent aller Beziehungen könnten verbessert werden. Nur muss mindestens einer der beiden sich auf das Wagnis einlassen, die Beziehung im Alleingang zu retten.

Wie? Indem er oder sie aufhört, sich an dem Lebensgefährten abzarbeiten, nicht mehr fordert und mäkelte. Sondern sich selbst ändert. „Selbstsorge“ nennen Experten den Schritt, für sich und

Tiefe Einblicke in ein unerschöpfliches Thema

Gottmans goldene Regeln
John Gottman, einer der Pioniere der US-amerikanischen Paarforschung, setzt auf Vertrauen als Basis einer Beziehung (Klett-Cotta, 21,95 Euro)



Kommunikation ist der Schlüssel
Die preisgekrönte Wissenschaftsautorin Ulrike Bartholomäuser klärt, wie verbale und nonverbale Kommunikation gelingen kann (Mosaik, 19,99 Euro)



Alleingang für die Zweisamkeit
Der Berliner Paartherapeut Wolfgang Krüger legt dar: Auch ein Partner allein schafft es, die Beziehung zu verbessern (Herder, 14,99 Euro)



sein Wohlergehen Eigenverantwortung zu übernehmen.

Therapeut Krüger schickt das 1-Mann-Eherettungsteam dann auf eine „Fantasiereise“, bei der es gilt, seine eigenen Wünsche zu ermitteln und das zu tun, was einen emotional erfüllt. Krüger glaubt: „Wenn wir uns selbst verändern, ändert sich auch die Partnerschaft. Blockaden werden aufgehoben, dann lebt die Liebe wieder auf.“

Das Wir beginnt beim Ich.

Eva-Maria Zurhorst hat diesen Ansatz vor zwölf Jahren mit ihrer provozierenden These „Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ pointiert. Die kühne Behauptung und der gleichnamige Buchtitel brachten sie und ihren Mann Wolfram Zurhorst an die Spitze der Bestsellerlisten. Millionen Leser auf der Welt haben die Buchreihe seitdem verschlungen. Und der eine oder andere hat sich wohl tatsächlich aufgemacht, eine kränkelnde Beziehung wieder erblühen zu lassen – im Alleingang.

Das Erfolgspaar schlägt vor, sich auf eine Reise ins Innere zu begeben und nach und nach eine authentische Liebe zu sich selbst zu entwickeln. Sobald wir mehr Wertschätzung für uns selbst und einen bewussten Kontakt zu unserer eigenen Persönlichkeit entwickeln, verändere sich die komplette Körperchemie. Damit gehen wie von selbst auch Ausstrahlung und Anziehungskraft einher (wie das geht, erfahren Sie auf S. 108).

Gerade arbeiten die Zurhorsts gemeinsam mit einer Scheidungsanwältin an einem neuen Projekt. Die Juristin gab den Impuls: Zu viele Paare, die die Scheidung einreichen, hätten in ihren Augen noch eine Chance auf einen Neuanfang. 70 Prozent aller Scheidungen, glaubt Eva-Maria Zurhorst, ließen sich generell vermeiden. „Wir wissen, wovon wir reden“, ergänzt Wolfram Zurhorst (siehe Interview S. 106): „Wir standen gleich zu Beginn unserer Ehe vor der Scheidung und haben gerade noch die Kurve gekriegt.“

AKTUELL UND KOMPAKT

RTV – WISSEN, WAS LÄUFT

- ▶ alle TV-Wochentipps
- ▶ TV-Stars hautnah
- ▶ attraktive Gewinnspiele
- ▶ leckere Rezepte
- ▶ großes Wochenhoroskop

AUCH IM WEB UND ALS APP



Das Fernsehmagazin Ihrer Tageszeitung
Jede Woche in 200 Tageszeitungen

