MAJA GÜNTHER · DORIS WOLF

Das Geheimnis erfüllter Beziehungen

So gelingt es als Paar, emotionale Abhängigkeiten zu überwinden, respektvoll miteinander zu kommunizieren und eine liebevolle Intimität zu leben

pal

PAL Verlagsgesellschaft mbH
Seit über 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen aus der Hand erfahrener Psychotherapeut:innen und Coaches.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über http://dnb.d-nb.de

© PAL Verlagsgesellschaft mbH, München
www.palverlag.de
ISBN 978-3-910253-05-6
1. Auflage 2022
Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch gibt Hilfestellungen und Impulse zur Stärkung und Stabilisierung von seelischer Gesundheit, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung. Es unterstützt Paare in ihrer Entwicklung. Psychologisch toxische Beziehungen oder Partnerschaften, in denen eine/-r der Partner:innen unter psychischen Störungen leidet, suchterkrankt oder gewalttätig ist, werden ausdrücklich nicht behandelt. Die Ratschläge in diesem Buch sind von den Autorinnen und dem Verlag sorgfältig geprüft. Autorinnen und Verlag können jedoch keine Garantie auf die Wirkweise geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Im gesamten Text werden die Ansprachen weitgehend gegendert. Nur in wenigen Ausnahmen hat der Verlag der besseren Lesbarkeit halber darauf verzichtet.

Redaktion: Lisa Bitzer, Carlo Günther
Lektorat und Korrektorat: Anna Scherer
Covergestaltung und Satzlayout: Karin Etzold
Satz und Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Bildnachweis: Cover: Pablo Heimplatz; Innenteil: Icon Frage: Adobe Stock/Gwens graphic studio, Icon Übung: Adobe Stock/Gondex

Inhalt

Vorwort von Doris Wolf 11

Einführung 15

1 Warum wir überhaupt in Beziehungen leben 19

2 Von Kopf bis Fuß auf Liebe eingestellt 29

3 Das Geheimnis erfüllter Beziehungen 61

4 Was der Liebe hilft 85

Akzeptanz 85

Anerkennung 90

Freiräume 93

Gemeinsamkeiten 96

Attraktivität 99

Intimität und Sexualität 103

Humor 106

Kommunikation 108

Konflikte 112

Versöhnung 116

Kompromisse 120

Positive Bilanz 124

Schlusswort von Maja Günther 127

Anhang 130

Vorwort

von Doris Wolf

Liebe, Beziehung und Partnerschaft brauchen Hingabe, Sorgsamkeit und Pflege – ebenso wie Pflanzen oder Bäume –, wenn sie über lange Zeit wachsen sollen.

Die beiden Apfelbäume

Stell dir zwei Apfelbäume vor, die nebeneinanderstehen. Wann können die beiden Apfelbäume am besten gedeihen und Früchte tragen? Beide Bäume bekommen die für ihr Wachstum notwendigen Nährstoffe aus dem Boden und ausreichend Wasser, um wachsen und sich entfalten zu können.

Zwischen den beiden Bäumen gibt es einen genügend großen Abstand, damit sie das Licht der Sonne empfangen können und genügend Luft zirkulieren kann. Gleichzeitig ist der Abstand zwischen ihnen aber auch nicht zu groß, damit sie sich Schutz vor Windböen und Stürmen geben können. Gegenseitig

können sie sich vor „feindlichen Angriffen“ durch Parasiten, Bakterien und Pilze warnen und schützen. Sie können mit ihren süßen Blüten gemeinsam Bienen anlocken, damit die Blüten befruchtet werden. Je tiefer die Wurzeln in die Erde ragen, umso stärker ist der Stand der Bäume und umso sicherer bekommen sie ihre Nährstoffe.

Der Gärtner gibt ihnen Unterstützung, indem er das Astwerk auslichtet und gegebenenfalls auch vorsorglich etwas gegen Schädlinge unternimmt. Er hat Geduld und Ausdauer und gibt den beiden Bäumen ausreichend Zeit, bis sie die ersten Äpfel tragen. Der Gärtner toleriert, dass die Apfelbäume nicht jedes Jahr gleich viele Früchte tragen. Es wird immer wieder schwache Jahre geben.

Unsere Partnerschaft können wir mit der Partnerschaft der beiden Apfelbäume vergleichen. Unsere Partnerschaft wächst nur auf dem Boden von Achtung, Ehrlichkeit und Vertrauen. Sie benötigt eine ausreichende Menge an Nährstoffen in Form von gegenseitiger Liebe, Nähe und Fürsorge. Beide Menschen in einer Partnerschaft brauchen einen Frei-

raum, um sich zu entfalten. Wenn wir selbst klammern oder zu viel von uns gefordert wird, erstickt die Liebe. Es geht um die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz. Gleichzeitig müssen wir bereit sein, uns gegenseitig Schutz und Unterstützung zu geben, wann immer wir durch Krankheit oder schwierige Lebenssituationen bedroht sind. Unsere Partnerschaft benötigt Geduld, um sich zu entwickeln. Ein tiefes Liebesgefühl entwickelt sich erst mit der Zeit.

Wenn wir gemeinsame Ziele und Lebenseinstellungen haben, dann können wir viel erreichen und aufbauen. Unsere Partnerschaft durchläuft verschiedene Phasen, nicht immer fühlen wir unserem Partner gegenüber gleich viel Nähe und Liebe.

Gemeinsame positive Erfahrungen und durchstandene Krisen festigen die Partnerschaft. Wenn wir unsere Partnerschaft wie zwei wertvolle Apfelbäume in unserem Garten liebevoll und fürsorglich pflegen, werden wir die herrlichsten Früchte ernten und Stürme überstehen können.

Eine erfüllte Partnerschaft zu leben ist niemals eine einfache Unternehmung und schon gar nicht die meiste Zeit von Romantik geprägt. Und doch ist eine erfüllte Partnerschaft möglich – für jeden von uns. Sie schenkt uns Zufriedenheit, Sinn und Lebensfreude.

Deine

Doris Wolf

Einführung

Liebe. Die einen suchen sie, die anderen laufen vor ihr davon. Manche tun für sie alles, andere bemerken es nicht einmal, wenn sie sie gefunden haben. Liebe lässt erblinden oder rosarot sehen, reicht über beide Ohren und geht durch den Magen, rostet nicht und neckt sich. Die meisten Menschen sehnen sich nach Liebe, zumindest im westlichen Teil der Welt. Laut einer aktuellen Umfrage mit 18.000 Personen in 17 Ländern der Welt steht „Liebe“ bei den meisten Nationen des Westens auf Platz 1 der erklärten Lebensziele, noch vor Gesundheit, Wohlstand oder beruflichem Erfolg.[1]

Woran liegt es, dass Millionen von Menschen nach der Liebe streben, ihr alles andere unterordnen und doch in Beziehungen nicht glücklich werden? In Deutschland werden fast 40 Prozent aller Ehen wieder geschieden.[2] Auch wenn die Zahlen seit einigen Jahren rückläufig sind (2003 betrug die Rate noch ganze 55 Prozent), bleibt offenbar ein beachtlicher Anteil der Paare nicht zusammen.

Warum ist das so? Weshalb ist es allem Anschein nach leichter, die Liebe zu finden, als sie zu halten? Passen Liebe und langjährige Beziehungen überhaupt zusammen? Und gibt es ein Geheimnis, das zwei Menschen auch nach der ersten Verliebtheitsphase Paar bleiben lässt?

Darum geht es in diesem kleinen Ratgeberbuch. Es will dich dazu anregen, über deine Partnerschaft nachzudenken, mögliche Bruchstellen zu erkennen, die Herausforderungen anzunehmen und innerlich aufzubrechen – am besten gemeinsam mit deiner Partnerin oder deinem Partner.

Haben glückliche Paare ein Erfolgsrezept? Eindeutig ja. Es ist ihr Umgang mit den Erwartungen und Einstellungen gegenüber ihrer Partnerin oder ihrem Partner. Wenn wir erst einmal die Traumpartnerin oder den Traumpartner gefunden haben – so glauben viele –, dann laufe alles wie von selbst. Nichts ist jedoch weiter entfernt von der Wirklichkeit und vom Alltag einer Paarbeziehung als diese Überzeugung. Zum einen gibt es nicht *die* (eine) Traumpartnerin oder *den* (einen) Traumpartner, mit der oder

dem wir glücklich bis zum Ende unserer Tage zusammenleben. Zum anderen tragen wir selbst einen großen Teil zum Gelingen oder Misslingen unserer Partnerschaft bei. Dabei geht es vor allem auch darum, was wir von einer Partnerschaft bzw. dem Menschen, mit dem wir diese beginnen, nicht erwarten sollten.

1 Warum wir überhaupt in Beziehungen leben

Es könnte alles so einfach sein: Zwei Menschen begegnen und verlieben sich, beschließen, eine Partnerschaft einzugehen, es entwickelt sich ein intensives Gefühl der Wertschätzung und Verbundenheit und sie bleiben zusammen, bis dass der Tod sie scheidet.

Klingt gut. Nur leider hat das Leben einige Irrungen und Wirrungen parat, die sich dem perfekten Paarglück in den Weg stellen. Da wären zum Beispiel Kinder, die die Harmonie aus dem Gleichgewicht bringen können. Auch Krankheiten, Jobwechsel oder neue Lebensphasen haben das Potenzial, eine Beziehung gehörig durchzuschütteln. Die größte Herausforderung liegt für die meisten Paare jedoch im Alltag selbst. Es ist offenbar kein Leichtes, die Liebe zwischen unausgeräumten Spülmaschinen und herumliegenden Socken nicht aus den Augen zu verlieren.

Warum ist das so? Weshalb fällt es uns so schwer, die Bedingungslosigkeit des Anfangs aufrechtzuer-

halten? Wieso kommt es zu Affären und Seitensprüngen, fehlendem Freiraum und Eifersucht, wo doch zu Beginn der Partnerschaft alles nach Friede, Freude, Eierkuchen aussah? Und überhaupt: Warum sollten wir uns das Konstrukt Langzeitbeziehung überhaupt antun, wenn es doch allem Anschein nach auch andere Wege gibt, das Leben nicht allein zu verbringen?

Wie sich Paarbeziehungen im Laufe der Zeit verändert haben

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, begeben wir uns auf eine kurze kulturgeschichtliche Reise durch die Geschichte der zwischenmenschlichen Beziehung. Denn Menschen leben schon seit ihrer Entstehung in Beziehungen – wenn auch nicht in der Form, die wir heute kennen.

Aber von vorn. Wir sind eines von wenigen Lebewesen des Planeten, das in monogamen Partnerschaften lebt. Den meisten Kreaturen dieser Welt dient eine Verpartnerung vor allem der Arterhaltung. Bei Braunrückentamarinen, Blaumeisen, Rotfüchsen, Paar-Mas-

kenfalterfischen, Höckerschwänen und einigen anderen Tieren ist das anders: Sie suchen sich eine Partnerin oder einen Partner aus, mit der oder dem sie eine lebenslange, exklusive Bindung eingehen.[3]

Dabei mag aufgefallen sein, dass wir Menschen in dieser Aufzählung nicht genannt wurden. Tatsächlich sind wir von unseren Anlagen her nämlich gar nicht monogam. Die Wissenschaft geht davon aus, dass unsere Vorfahren aus der Steinzeit in polygamen Beziehungen, also mit mehreren anderen zusammen, l(i)ebten.[4] Der Aspekt der Reproduktion war einfach zu wichtig, als dass man sich mit Exklusivität oder Beziehungsproblemen hätte herumschlagen können.

Die Wahl der Partnerinnen war jedoch nicht nur den Männern vorbehalten. Die Populärkultur erzählt gern die Geschichte des Steinzeitmannes, der nach erfolgreicher Jagd zurück in die Höhle kam und eines der Weibchen für sich eroberte. Forscherinnen und Forscher fanden jedoch heraus, dass Frauen gegen Ende der Steinzeit nicht in der Höhle saßen, das Feuer und die Kinder hüteten und darauf warteten, „erwählt“ zu werden.[5] Sie nahmen vielmehr an der

Jagd Teil und begaben sich auf Wanderschaft, um passende Partner für sich zu finden. Aus Knochenfunden lässt sich schließen, dass gegen Ende der Steinzeit in nahezu jeder Sippe eine Frau lebte, die nicht von dort stammte, sondern zugezogen war.[6] Damit brachte sie nicht nur neues Erbmaterial mit, sondern auch Bräuche und Fertigkeiten, die dem neuen Stamm fremd waren.

Beziehungen der Steinzeit waren vor allem von der Weitergabe der eigenen Gene und der gemeinsamen Aufzucht der Kinder geprägt. Das blieb für eine sehr lange Zeit so. Erst mit dem Ende der Eiszeit fing der Mensch an, Ackerbau zu betreiben. Er wurde sesshaft – und damit begann der Kampf um Besitz. Wer sich niederließ, hatte Zugriff auf Ressourcen, aber nur, wenn er diese verteidigte und für sich beanspruchte. Auch die Erbfolge wurde plötzlich zum Thema: Wer bekommt all das Ackerland und das Vieh nach dem Tod? Zum ersten Mal in der Geschichte des Menschen wurde es wichtig zu wissen: Sind das meine Kinder, denen ich all meinen Besitz vermache? Oder sind es die meines Nachbarn, mit dem ich mich schon seit Jahren um das Feld hinten links

prügele? Zum ersten Mal wurden Beziehungen tatsächlich monogam – wenn auch aus sehr pragmatischen Gründen.

Auch in der Antike und im Mittelalter gingen Menschen hauptsächlich Partnerschaften ein, um den eigenen Stammbaum zu erweitern und die Blutlinie fortzuführen. Von Liebe sprach damals noch kein Mensch: Ein potenzieller Ehemann sollte vor allem wohlhabend sein, eine potenzielle Ehefrau fruchtbar. Erst im 18. Jahrhundert änderte sich unser Verständnis von Beziehungen und damit auch von der Liebe grundlegend. Aus Großfamilien wurden Kleinfamilien, und Vater, Mutter und Kind(er) mussten allein, ohne die Unterstützung der Sippe, zurechtkommen.

Die Industrialisierung gilt heute als eine Zäsur in der Entwicklung der Menschheit, und zwar nicht nur, weil sich die Arbeit und damit die Gesellschaft grundlegend veränderten – auch Beziehungen waren davon betroffen. Immer mehr Menschen zogen in schnell wachsende Städte, verließen ihre Verwandten und die Gemeinschaft, in der sie aufgewachsen waren, um Arbeit zu finden. Wer eine eigene Familie

gründen wollte, musste sehr reich sein, um sich ein Kindermädchen leisten zu können – oder die Frau, die in der Vergangenheit selbst erwerbstätig gewesen war, blieb zu Hause, um sich um Kinder und Haushalt zu kümmern. Das Konzept der Hausfrau war geboren. Frauen, die bislang durchaus einem eigenen Erwerb nachgegangen waren, fanden sich plötzlich in einer existenziellen Abhängigkeit vom Mann wieder.

Es ist kein Zufall, dass zur selben Zeit, als die Industrialisierung Einzug hielt, auch die ersten romantischen Strömungen in Kunst, Literatur und Musik aufkamen. Die Romantik stellte sich mit einer Betonung des Gefühlvollen, des Leidenschaftlichen, des Abenteuers bewusst gegen das „Nützlichkeitsdenken“ und die Ratio der Wirtschaft, die Arbeiter ausbeutete und Massenarmut in Kauf nahm, um die Produktivität zu erhöhen. Das unterdrückte Proletariat entwickelte Sehnsucht nach einer Traumwelt, um aus dem realen Elend zu entfliehen.

In ebenjener Traumwelt entdeckte die westliche Gesellschaft die Liebe zwischen Mann und Frau und

veränderte unser Verständnis von Beziehungen damit grundlegend. Unzählige Werke der Romantik und alle folgenden Epochen bis heute proklamieren seitdem das Ideal der großen Liebe. Kaum ein Film oder Roman kommt ohne die Prämisse aus, dass es zwei Menschen gibt, die füreinander bestimmt sind. In unzähligen Liedern werden der oder die „Eine“ besungen, ein gebrochenes Herz verarbeitet oder der unerreichbare Schwarm angeschmachtet.[7] Ganze Industriezweige haben sich mittlerweile darauf spezialisiert, uns beim Suchen und Finden des Seelenverwandten unter die Arme zu greifen. Beziehungen dienen nicht mehr dem eigenen Überleben, dem Fortbestand der Blutlinie oder der wirtschaftlichen Sicherheit: Sie sind Statussymbol geworden, aber auch erklärtes Lebensziel (man denke nur an den „schönsten Tag im Leben“, die Hochzeit). Die Partnerin oder der Partner ist heute nicht nur ein Mensch, mit dem man sein Leben und eventuell auch ein Doppelbett teilt; er ist vielmehr Ergänzung oder Vervollständigung des eigenen Selbst. Und genau hier fangen die Probleme an. Es ist nämlich gar nicht so leicht, im unendlichen Universum der Möglichkeiten auf dem richtigen Planeten zu landen.

Einigen scheint es aber zu gelingen, sich auf den Einen oder die Eine festzulegen. Denn nachdem die Ehe in den 1980er- und 1990er-Jahren eher verpönt war, erlebt sie seit dem neuen Jahrtausend einen Aufschwung. Gleichzeitig bringen soziale Medien, Dating-Apps und die scheinbar endlose Verfügbarkeit von potenziellen Partnerinnen und Partnern Unverbindlichkeit und Fragilität in Beziehungen, was dazu führt, dass immer mehr Menschen als Singles oder, wie sie von Paartherapeutinnen und -therapeuten genannt werden, „Suchende“ ihr Leben bestreiten. Der Nachschub an möglichen Seelenverwandten scheint unendlich, sodass es vielen Menschen offenbar leichter fällt, eine komplizierte, eingeschlafene oder nicht mehr freudvolle Beziehung zu beenden und sich einer neuen Liebe zuzuwenden – wohl wissend, dass in ein paar Monaten oder Jahren ein weiterer Wechsel stattfinden wird.

Vom Märchen der einzig wahren Liebe

Aber sollte das nicht ein Beziehungsratgeber sein, der zeigt, wie eine möglichst glückliche, lang anhal-

tende, wertschätzende Beziehung geführt werden kann? Wieso geht es dann die ganze Zeit darum, dass wir Menschen im Grunde unseres Wesens polygam sind? Und „die einzige wahre Liebe“ eine Erfindung der Romantiker und Hollywoods ist? Wieso sollten wir uns Mühe geben, bei einer Partnerin zu bleiben, die seit Jahren meinen Geburtstag vergisst? Oder bei einem Partner, der ständig herummeckert und mir keine ruhige Minute gönnt?

Die Wahrheit ist: Niemand zwingt uns heute in unserer westlichen Welt noch zur monogamen Partnerschaft. Wir können jederzeit gehen, die Tür in ein neues Leben steht offen, und im Meer schwimmen viele Fische, die auf einen dicken Fang wie uns nur gewartet haben. Natürlich gibt es ein Aber.
Denn wir bekommen eben nicht alles im Leben umsonst. Ein tiefgreifendes Verständnis füreinander. Das Gefühl, vom Gegenüber bis in die letzte Schicht des eigenen Seins verstanden zu werden. Gemeinsame Geschichte, Erlebnisse und Erfahrungen, die zusammenschweißen. Und nicht zuletzt: aufrichtige, ehrliche, selbstlose Liebe.

Die finden wir nicht an jeder Ecke, und sie stellt sich auch nicht von selbst ein. Liebe wächst, gedeiht und entwickelt sich ständig weiter. Sie braucht Zuneigung, Nachsicht und Verantwortung, wenn sie über einen Lebensabschnitt, einen aufregenden Moment oder eine kurze Episode hinweg halten, wenn sie auch in Krisen, an Regentagen und im Auge des Sturms Halt und Stabilität geben soll.

Es liegt auf der Hand, dass es all das nicht umsonst gibt. Diese Form der exklusiven, innigen, verbundenen Liebe hat einen Preis – und genau an dem Punkt wird es in der Regel kompliziert, da nur einige Menschen wirklich bereit sind, viel und nachhaltig in eine Paarbeziehung zu investieren. Bloß: Wie schafft man das in der heutigen Zeit? Zusammenbleiben, wenn sich viele trennen? Was schmiedet Paare zusammen? Und was ist das Geheimnis glücklicher Paare?

Weitere Bücher, Kalender und Produkte von Doris Wolf und Maja Günther

Maja Günther/Andrea Sterr
Durch die Krise begleiten
ISBN 978-3-923614-72-1

Doris Wolf/Maja Günther
Das Lebensfreude-Training
ISBN 978-3-910253-07-0

Maja Günther
Das Lebensfreude-Kartenset
Box mit 36 Karten und
16-seitigem Begleitheft
ISBN 978-3-923614-82-0

Maja Günther/Doris Wolf
Lebensfreude jetzt!
Tischaufstellkalender mit
52 Kalenderblättern
ISBN 978-3-923614-82-0

Die Produkte des PAL Verlags sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL-Onlineshop:
www.shop.palverlag.de