



Die
Vermessung
der

Liebe



Starkes Begehren

Frisch Verliebte erleben einen Rausch der Gefühle: Der Anblick des Partners aktiviert in ihrem Gehirn Regionen des Belohnungssystems, die auch das Verlangen bei Suchtkranken auslösen

Text: **Stefanie Maeck und Tilman Botzenhardt**

Fotos: **Hayley Austin**

Kaum etwas beeinflusst unsere Zufriedenheit so stark wie eine Partnerschaft: Das Zusammenleben kann Kraft und Geborgenheit stiften, birgt oft aber auch Streit und Enttäuschung. **Paarforscher untersuchen, welche Faktoren manche Beziehungen langfristig stabil halten** – und aus welchen Gründen andere fast zwangsläufig scheitern

E

Es ist die wohl größte Sehnsucht im Leben vieler Menschen: eine verbindliche Partnerschaft, in der sie geborgen sind, begehrt werden, sich angenommen fühlen. Es ist der Traum von der Liebe – vom gemeinsamen Glück.

Er handelt davon, sich zu zweit eine eigene Welt zu schaffen, kleine Rituale zu entwickeln, zu ahnen, was der andere fühlt, heiter zu sein. Aber auch: die anfängliche Euphorie in eine solide Beziehung zu überführen, sich über die Jahre gegenseitig zu unterstützen, aneinander zu wachsen, auch in schwierigen Phasen.

Schätzungen zufolge gehen mehr als 95 Prozent aller Menschen mindestens einmal im Leben eine enge Bindung ein, die auf Beständigkeit angelegt ist. Jedes Jahr heiraten in Deutschland gut 800 000 Menschen – weil sie sicher sind, die Liebe ihres Lebens gefunden zu haben.

Für viele stellt sich dies allerdings irgendwann als Irrtum heraus: Rund jede dritte deutsche Ehe wird geschieden, im Durchschnitt nach 15 Jahren.

Vielen Menschen aber gelingt es, ihre Liebe über alle Hindernisse zu retten und dauerhaft miteinander glücklich zu bleiben. Wie schaffen sie das?

Seit Langem versuchen Psychologen, Anthropologen, Paartherapeuten und Soziologen zu ergründen, wie diese Paare erreichen, woran viele andere scheitern. Sie beobachten Männer und Frauen beim Streiten, sie untersuchen den Einfluss des Jobs, der Kinder und der Sexualität auf das Partnerglück und befragen Tausende Paare über Jahre hinweg nach ihrer Zufriedenheit mit der Beziehung.

Eine allgemeingültige Formel haben sie dabei bislang zwar nicht entdeckt. Aber sie konnten vier Kriterien identifizieren, die eine glückliche und stabile Zweisamkeit kennzeichnen:

I. Wertschätzung. Stabile Beziehungen beruhen auf Nähe und Vertrautheit, nicht auf Leidenschaft.

II. Konfliktkompetenz. Glückliche Paare können gut streiten.

III. Autonomie. Erfüllende Partnerschaften schaffen nicht nur Nähe – sondern auch Freiraum.

IV. Selbstvertrauen. Die Stabilität einer Beziehung hängt davon ab, wie die Partner zu sich selbst stehen.

I. WERTSCHÄTZUNG

Wie Paare ihre Liebe zueinander vertiefen – und dabei wahre Nähe schaffen

Frisch Verliebte nehmen die Welt verzerrt wahr, sie wirken wie besessen vom Partner; Freunde, Verpflichtungen und der Alltag treten für sie in den Hintergrund. In dieser aufregenden Phase erleben Männer und Frauen einen Rausch der Gefühle – und ihr Gehirn ist in einem Ausnahmezustand.

Dies entdeckten US-Forscher, als sie junge Erwachsene, die seit relativ kurzer Zeit (im Mittel sieben Monate) ineinander verliebt waren, in einem Magnetresonanztomographen untersuchten. Zeigten sie den Probanden Fotos ihres Liebespartners, registrierte der Scanner starke Aktivität in den Hirnregionen des sogenannten Belohnungssystems (dort entfachen Nervenzellgeflechte das Verlangen, positive Erlebnisse zu wiederholen).

Dieser Mechanismus spielt auch eine wichtige Rolle bei Drogenabhängigkeit und anderen Süchten – und offenbar ebenso bei dem mächtigen Begehren nach einem geliebten Menschen.

In dieser Phase wirken Verliebte tatsächlich oft wie fixiert auf ihren Partner; sie wollen jeden Moment mit ihm teilen, ihm alles anvertrauen, jedes Bedürfnis von ihm erfüllen lassen. „Alles mit einem für immer“ nennen Paarforscher diese Erwartung – und sehen in ihr auf lange Sicht eine Gefahr für die Liebe: Auf Dauer



Ideal und Wirklichkeit

Nach ein bis drei Jahren lässt die anfängliche Leidenschaft von Liebespaaren unvermeidlich nach

Lohn der Ernüchterung

Der realistische Blick aufeinander schützt Psychologen zufolge Paare vor überhöhten Erwartungen

könne kein Partner diesem Anspruch gerecht werden.

Denn spätestens nach 18 Monaten endet diese rauschhafte Phase der Liebe. Nun fallen einem vermehrt unliebsame Eigenschaften beim anderen auf: Die vormals so wunderbar lässige Partnerin ist chaotisch, der so zuverlässige Mann eher kleinlich. Wer seine Beziehung nun noch immer mit seinem Idealbild vergleicht, ist oft enttäuscht. Viele Menschen trennen sich dann vom Partner, weil sie die Leidenschaft der frühen Liebe vermissen.



Neue Fundamente

Paarforscher sehen im Nachlassen des sexuellen Begehrens den Preis, den Liebende für ein höheres Maß an Nähe und Vertrauen zahlen

Dabei tritt die Ernüchterung vermutlich ganz zwangsläufig ein: Beziehungsforscher sehen in ihr den Preis, den Paare für ein hohes Maß an Vertrauen und Nähe zahlen.

Denn Psychologen zufolge empfinden Menschen Leidenschaft in ihrer Liebesbeziehung in dem Maße, in dem die emotionale Intimität zwischen ihnen zunimmt. Dies geschieht aber vor allem am Anfang der Liebe: Vom lockeren Flirt über den ersten Kuss bis zur ersten gemeinsamen Nacht vertieft sich die Nähe rapide,

und auch in den folgenden Wochen und Monaten lässt jedes Gespräch, jede Unternehmung die beiden Liebenden immer vertrauter miteinander werden.

Nach ein bis drei Jahren aber kennen sich die Partner meist so gut, dass ihre Intimität allenfalls noch geringfügig zunimmt. Entsprechend schwächer ist nun oft die Leidenschaft – und auch das sexuelle Begehren.

Paaren, die über die Erfahrung der nachlassenden Leidenschaft hinaus glücklich zusammenbleiben, gelingt es dage-

gen offenbar, ihre Erwartungen an die Beziehung dieser Realität anzupassen: Für sie muss nicht jede Begegnung mit dem Partner Herzklopfen auslösen, nicht jede seiner Eigenarten begeistern.

Stattdessen erobern sie ein Stück Unabhängigkeit zurück: Sie erkennen, welche Eigenheiten sie trennen – nehmen sich aber jederzeit als verlässliche Gefährten wahr, die einander bei Problemen helfen, Erlebtes miteinander teilen, sich ehrlich und wohlwollend kritisieren können. Solche Männer und Frauen genie-

Kein Partner
kann dem **Anspruch
der ersten Verliebtheit
gerecht werden –**
und sämtliche Bedürf-
nisse des anderen auf
Dauer erfüllen

Die Kunst des Konflikts

*Studien zeigen: Auch glückliche
Paare streiten – aber sie können ihre
Differenzen oft akzeptieren*



ßen Wertschätzung, Sicherheit, Nähe und Geborgenheit in der Beziehung. Sie lieben sich nicht nur – sondern sind einander auch enge Freunde. Dies zeigt sich sogar im Gehirn von langjährigen Partnern, wie eine US-Forschergruppe nachgewiesen hat. Bei Probanden, die seit mindestens zehn Jahren glücklich in festen Beziehungen lebten und nach eigener Aussage noch immer starke Gefühle für ihren Partner hegten, offenbarte der Scanner: Der Anblick des Partners löste im Gehirn weiterhin Signale aus – doch nun waren auch Bereiche des Denkorgans aktiv, in denen Vertrauen, Gelassenheit und Sympathie entstehen.

Natürlich muss die leidenschaftliche Liebe zwischen langjährigen Partnern nicht zum Erliegen kommen, ebenso wenig wie der Sex. Um die Liebe zu beleben, empfehlen Forscher Paaren beispielsweise, regelmäßig ungewohnte oder aufregende Unternehmungen zu wagen. Dies kann ihnen ermöglichen, wie in der Anfangszeit der Beziehung neue Seiten am Gegenüber zu entdecken – und so neue Leidenschaft für den Partner entfachen.

Um die Krisen zu meistern, denen Paare im Verlauf einer langen Beziehung zwangsläufig begegnen, ist Wertschätzung aber weitaus wichtiger.

Von ihr können die Partner auch dann zehren, wenn Probleme oder Streitereien den Alltag bestimmen.

II. KONFLIKT-KOMPETENZ

*Weshalb Streit oft ein Elixier der Liebe ist –
und wie sich Glück berechnen lässt*

Wer lange mit einem Partner zusammenlebt, muss zwangsläufig etliche Konflikte lösen. Viele Männer und Frauen, denen eine stabile Beziehung gelingt, haben dabei oft von Beginn an einen Vorteil: Sie haben meist einen Menschen an ihrer Seite, der ihnen in manchem sehr ähnlich ist, etwa die eigenen Überzeugungen, Ziele oder Werte teilt.

Dennoch streiten auch Paare, deren Beziehung stabil ist. Viele Auseinandersetzungen entzünden sich an Fragen der Betreuung und Erziehung der Kinder, am Umgang der Partner miteinander und an der Arbeitsteilung im Haushalt. Oftmals entstehen dabei aus banal anmutenden Anlässen grundsätzliche Konflikte.

Wie sich heftige Debatten auf das Glück von Paaren auswirken, hat der US-Psychologe John Gottman untersucht. Über Jahrzehnte beobachtete er die Kommunikation Tausender Männer und Frauen, unter anderem in einem mit Kameras ausgestatteten Apartment. Sein ernüchterndes Fazit: Nur selten gelingt es Partnern, in andauernden Streitereien konstruktive Lösungen zu erzielen. Der Versuch, in langwieriger Beziehungsarbeit

grundsätzliche Meinungsverschiedenheiten aufzulösen, ist meist zum Scheitern verurteilt.

Doch das bedeutet keineswegs, dass Paare allen Streitigkeiten aus dem Weg gehen sollten. Entscheidend für die Qualität und den Fortbestand einer Partnerschaft sei aber nicht das Ergebnis einer Auseinandersetzung, so Gottman, sondern die Art und Weise, wie diese ausgetragen werde. Vier typische Verhaltensweisen in Konflikten sind seiner Ansicht nach besonders gefährlich:

- **Unsachliche Kritik.** Die Partner formulieren ihren Unmut als generellen Vorwurf, etwa „Nie räumst du die Küche auf, immer muss ich alles machen“ statt „Die Küche ist nicht aufgeräumt, das stört mich. Warum hast du das nicht erledigt?“.

- **Rechtfertigung.** Auf Kritik reagieren die Partner bloß mit Verteidigung – ein Vorgehen, das fast immer Kaskaden von Angriffen und Gegenangriffen zwischen den Partnern auslöst.

- **Verachtung.** Die Partner zeigen, dass sie den anderen geringschätzen, etwa durch abwertende Bemerkungen, Sarkasmus oder offene Demütigungen.

- **Mauern.** Einer der Partner zieht sich aus der Streitsituation zurück, indem er sich dem Gespräch verweigert, demonstrativ weghört, sich eifrig einer Beschäftigung zuwendet oder sogar den Raum verlässt.

Blick für das Gute

Partner in glücklichen Beziehungen betrachten einander wohlwollend, oft gar ein wenig schönfärberisch



Der Wert der Freiheit

Paare, so Forscher, müssen ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Autonomie immer wieder neu tarieren

Langfristig zufriedenen Paaren dagegen gelingt es, diese vier Verhaltensweisen in Konflikten weitgehend zu vermeiden. Im Streit entwerfen sie einander nicht – und sie signalisieren dem Gegenüber (oft noch während der Auseinandersetzung) Nähe: Sie umarmen einander, machen humorvolle Bemerkungen oder betonen, das Anliegen des Partners verstanden zu haben.

Für Gottman sind solche Verhaltensweisen unverzichtbar, um langfristig eine wohlthuende Beziehung aufrechtzuerhalten. Seinen Studien zufolge müssen die Partner im Schnitt fünf positive Erlebnisse stiften, um ein negatives wettzumachen, eine Kränkung etwa oder eine verletzende Nachlässigkeit. Fünf zu eins: Dieses Rezept für einen Umgang mit Konflikten bezeichnen Beziehungsforscher inzwischen als die „Gottman-Konstante“.

Stabile Paare beherrschen aber mehr als einen konstruktiven Konfliktstil. Es gelingt ihnen auch besser, zu unterscheiden, wann eine Auseinandersetzung aussichtsreich ist und wann nicht. Dabei leitet sie eine Einsicht, die Therapeuten bestätigen: Wer seinen Partner erziehen will, erntet meist erbitterte Gegenwehr.

Zufriedene Paare versuchen demnach gar nicht, jede Differenz in ihrer Beziehung zu überwinden: Anstatt ihre Kraft auf unlösbare Probleme zu verwenden, stellen sie eigene Ansprüche gelegentlich zurück. Ein Verhalten, das der Psychotherapeut Arnold Retzer als „resignative Reife“ bezeichnet – und für eine wichtige Voraussetzung gelingender Beziehungen hält.

III. AUTONOMIE

Wie Partner einen gemeinsamen Weg finden, wenn jeder sich selbst entfaltet

Von Kindheit an verspüren Menschen zwei Grundbedürfnisse: Einerseits fühlen sie ein Verlangen nach Zugehörigkeit, nach Bindung, andererseits wollen sie sich frei und autonom in der Welt entfalten und diese erobern.

Beide Bedürfnisse stehen in immerwährendem Widerspruch zueinander und müssen auch in langen Beziehungen immer wieder neu austariert werden – insbesondere dann, wenn sich die Partnerschaft weiterentwickelt und in eine

neue Phase übergeht, etwa nach der Geburt eines Kindes oder beim Eintritt ins Rentenalter.

In stabilen Beziehungen, so das Ergebnis der Forschung, gelingt das Kunststück, beide Ansprüche immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen – und dabei persönlich zu reifen. Der Paartherapeut Hans Jellouschek beschreibt diesen Balanceakt als Pendelbewegung in fünf Phasen, die Paare allmählich durchlaufen.

• **Verschmelzung.** Am Anfang einer Liebesbeziehung überwiegt bei beiden der Wunsch nach Bindung. Das Paar erlebt sich als Einheit, die Beziehung ist symbiotisch, alle Bedürfnisse werden in der Partnerschaft erfüllt.

• **Widerstand.** Die zweite Phase kennzeichnet eine Abkehr von der Verschmelzung – das Gegenüber wird nicht mehr idealisiert, die Partner streben nach Autonomie, häufig fühlen sie sich vom anderen eingeeignet.

• **Distanzierung.** Die Partner rücken tatsächlich auseinander, die Beschäftigung mit eigenen Interessen und individuellen Problemen tritt in den Vordergrund. Viele Beziehungen scheitern genau an diesem Punkt.

- **Annäherung.** Trägt die Liebe der Partner, kommen sie sich wieder nahe – doch sie versuchen, ihren Zugewinn an Autonomie zu erhalten und in die Beziehung einzubringen.

- **Wiedervereinigung.** Gelingt die Annäherung, erreichen die Partner erneut eine Art Verschmelzung, haben aber im Vergleich zum Ausgangspunkt eine persönliche Veränderung erfahren.

Im Laufe vieler Jahre durchläuft ein Paar solche Phasen wieder und wieder und erreicht dabei laut Jellouschek jedes Mal eine höhere Stufe der Reife.

Gleichwohl gilt: Immer dann, wenn die Eigenständigkeit in den Vordergrund rückt, ist die Partnerschaft erneut gefährdet, und auch jede Wiederannäherung ist eine Herausforderung.

Doch ohne Autonomie des Einzelnen ist die Zweisamkeit zum Scheitern verurteilt – oder das Paar führt eine Beziehung, die stabil sein mag, aber für beide Partner schädlich ist. Solche Verbindungen behindern die Entwicklung des Einzelnen. Häufig sind beide Seiten in unbewusste, nicht ausgetragene Konflikte verstrickt. In der Beziehung ergänzen sie einander scheinbar, doch tatsächlich finden sie sich in einer Konstellation, in der es keinen Raum für die persönliche Entfaltung jedes Partners gibt.

Typisch ist etwa: Einer von beiden übernimmt die Rolle eines „Pfleger“, der andere die eines „Pfleglings“. Den Ursprung solcher Muster sehen Beziehungsforscher in problematischen Erfahrungen und ungestillten Bedürfnissen aus der Kindheit des „Pfleglings“, die vom Partner in der Liebesbeziehung geheilt und erfüllt werden sollen.

Langfristig glücklichen Paaren ist es meist gelungen, sich in der Liebe aus solchen Verstrickungen zu befreien; sie überfrachten ihre Partnerschaft nicht mit der Erwartung, darin die eigenen Probleme aufzufangen. Vielmehr unterstützen sich beide gegenseitig dabei, ihre Persönlichkeit zu entwickeln.

Ihnen gelingt, was der Schweizer Psychiater Jürg Willi „Koevolution“ nennt: Indem sie die Herausforderungen der Partnerschaft meistern, schaffen sie sich eine gemeinsame Welt – und zugleich kann der Einzelne reifen. Übernimmt etwa der eine Partner begeistert eine neue, aber zeitaufwendige Aufgabe im Beruf und berichtet von seinen Erfolgen, fühlt sich der andere nicht vernachlässigt oder



Nähe und Distanz

Im Verlauf ihrer Beziehung durchleben Paare oft mehrfach Phasen der Annäherung und der Abkehr

gar abgewertet, sondern inspiriert und zu eigenem Engagement angestachelt.

Jürg Willi sieht die Verbindung von Autonomie und Zusammengehörigkeit gar als Schlüssel zur persönlichen Entwicklung: Nichts befördere die Entfaltung der Persönlichkeit so sehr wie eine Liebesbeziehung, in der die Partner sich gegenseitig fordern und das Reifen des Gegenübers nicht als Bedrohung begreifen.

IV. SELBSTVERTRAUEN

Weshalb es hilft, sich selbst zu lieben – und warum ein wenig Selbstbetrug dazugehört

Psychologen schätzen die Persönlichkeit eines Menschen unter anderem anhand eines Merkmals ein, das sie „Neurotizismus“ nennen. Dieser Faktor ist beispielsweise dann stark ausgeprägt, wenn die betreffende Person häufig besorgt oder gar ängstlich ist, oft an sich selbst zweifelt, ständig Bestätigung und Zuspruch von anderen sucht.

Eine Person mit gering ausgeprägtem Neurotizismus verhält sich dagegen eher unbekümmert, ist wenig empfindlich für negative Gefühle – und meist auch: selbstbewusst. Sie ist sich gewiss, so manche Aufgabe aus eigener Kraft bewältigen zu können, macht sich nicht allzu viele Gedanken über ihre Schwächen, sondern vertraut auf ihre Stärken. Ein hohes Selbstwertgefühl, so haben For-

scher erkannt, ist ein wesentlicher Faktor bei einer langfristig guten Beziehung.

Denn, so könnte man sagen: Nur wer mit sich selbst zufrieden ist, kann sich auf andere einlassen. Das mag trivial anmuten, doch wenn sich zwei Menschen dauerhaft begegnen, wird dies fundamental wichtig. Wer sich selbst nicht für liebenswert hält, zweifelt schnell an der Zuneigung des Gegenübers, kreist in Gedanken stets um Beziehungsprobleme – oft mit der Folge, dass er sich ständig beim anderen rückversichern will oder aber gleich selber auf Distanz geht.

Zudem sind unsichere Menschen häufig darauf aus, Schwächen beim Partner zu finden. Es ist, als suchten sie im Gegenüber jene Makel, die sie bei sich selbst spüren. Doch sobald der andere sich zu wehren beginnt, fühlen sie sich verletzt, ungerecht behandelt und in ihren negativen Vorahnungen bestätigt.

Hingegen zeichnen sich Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl dadurch aus, dass sie über genug innere Sicherheit verfügen, um für ihre eigenen Bedürfnisse einzutreten, aber auch Kritik zu ertragen.

Wer Selbstvertrauen besitzt, hat weniger Scheu, sich dem anderen anzuvertrauen, auch heikle Punkte in der Beziehung anzusprechen. In Konfliktsituationen glaubt er an die Möglichkeit, eine Lösung zu finden, vermag zudem auf die Probleme des anderen einzugehen und ist souverän genug, sich nicht leicht provozieren zu lassen.

Kränkungen wiegen
Studien zufolge meist
schwerer als
gute Worte: Um ein
negatives Erlebnis
auszugleichen, müssen
fünf positive
Erfahrungen folgen

AUF EINEN BLICK

Verbundenheit

Gehirnscans offenbaren:

Bei langjährig glücklichen Paaren werden Bereiche aktiv, in denen Vertrauen, Gelassenheit und Sympathie entstehen.

Streitkultur

Nicht das Ergebnis einer Auseinandersetzung, so Psychologen, ist entscheidend für eine zufriedene Partnerschaft, sondern wie sie ausgetragen wird.

Freiheiten

In stabilen Beziehungen, so Beziehungsforscher, gelingt es Paaren, zwischen Bindung und Autonomie zu pendeln.

Souveränität

Starkes Selbstvertrauen hilft, Kritik anzunehmen, Krisen als lösbar zu sehen. In glücklichen Beziehungen stehen Partner füreinander ein und gewinnen so beide an Selbstbewusstsein.

Überhaupt scheint schon die reine Erfahrung einer Beziehung das Selbstvertrauen zu stärken. Psychologen der Universität Bern, die Daten von Tausenden junger Erwachsener untersuchten, fanden heraus, dass bereits mit Beginn einer Partnerschaft das Selbstwertgefühl zunimmt und dass dieser Effekt bestehen bleibt, wenn die Beziehung mindestens ein Jahr lang hält.

Ebenso können nach Meinung von Paartherapeuten positive Auffassungen über die Beziehung und den Partner helfen – also die Bereitschaft, den anderen und die Zweisamkeit im bestmöglichen Licht zu sehen, statt stets nach einer „realistischen“ Einschätzung zu streben. Menschen in glücklichen Beziehungen betrachten einander meist besonders wohlwollend, sie begegnen sich mit einer zursichtlichen Grundhaltung, man könnte auch sagen: mit etwas Schönfärberei.

Doch nicht jeder kann Vertrauen in sich und das gemeinsame Miteinander aus dem eigenen Naturell schöpfen. Das Gefühl, die Herausforderungen des Lebens bewältigen zu können, lässt sich aber erarbeiten, so glauben Paarforscher. Wenn sich Partner zusichern, allen Fähigkeiten gemeinsam begegnen zu wollen, schaffen sie einen wichtigen Baustein für eine lange Beziehung.

Fehlt dieses „Commitment“, wie die Therapeuten es nennen, wird die Partnerschaft wahrscheinlich scheitern. Denn sobald eine Herausforderung entsteht, ein Umzug oder ein Jobverlust etwa, gerät die Beziehung ins Wanken. Commitment gibt einer Liebesbeziehung einen stabilen Rahmen. Besonders wichtig wird dies, wenn Paare sich der größten Herausforderung stellen: Kindern. Denn in vielen Fällen ist der Nachwuchs eine Belastung der Zweisamkeit (siehe Seite 134).

Oft nimmt die Zufriedenheit mit der Beziehung bei jungen Vätern und Müttern stark ab, viele durchleben in den ersten Jahren als Eltern Beziehungskrisen, denken an Trennung. Das statistische Risiko, dass ein Paar mit Kindern auseinandergeht, ist zwar immer noch geringer als bei kinderlosen – doch auffällig viele Paare trennen sich nach der Geburt des ersten Kindes, andere entwickeln sich zu lieblosen Zweckgemeinschaften.

Gleichwohl sind sich Psychologen einig: „Beziehungskiller“, wie immer wieder behauptet wird, sind Kinder keineswegs. Besteht ein Paar diese Belastungs-

probe nicht, mangelte es ihm oft schon zuvor an Stabilität: am Glauben an eine gemeinsame Zukunft – und am Willen, in die Partnerschaft zu investieren.

Wohl alle Liebenden stürzen irgendwann in Krisen, misstrauen einander, zaudern, erwägen eine Trennung, sind hin- und hergerissen zwischen widerstreitenden Gefühlen. Wo Liebe ist, so scheint es, da gibt es auch Zweifel. Doch Paare in lange währenden Beziehungen überwinden diese Krisen. Gemeinsam überstehen sie Schicksalsschläge, Krankheiten, womöglich sogar Seitensprünge oder Langeweile.

Sie verfügen über eine Fähigkeit, für die Forscher das Wort „Resilienz“ verwenden (ausgeliehen ist der Begriff aus der Materialkunde, wo er die Eigenschaften elastischer Stoffe bezeichnet, nach einer Belastung wieder in die Ursprungsform zurückzukehren).

Ähnlich wie manche Menschen selbst schwerste seelische Anstrengungen überstehen, ohne dass ihre Gesundheit Schaden nimmt, können auch Paare allen Widrigkeiten zum Trotz ihr Partnerglück bewahren. Dabei helfen ihnen die bereits genannten vier Faktoren:

- tiefe Wertschätzung,
- positives Konfliktverhalten,
- ein ausgewogenes Verhältnis von Autonomie und Zweisamkeit,
- das Vertrauen in sich und in das gemeinsame Miteinander.

Wer dies in seiner Beziehung umzusetzen vermag, ist besser imstande, die Liebe über den Anfang hinaus und über viele Krisen hinweg zu erhalten.

Wohl kein Forscher wäre so vermessend zu behaupten, er kenne das Geheimnis ewiger Liebe. Aber die Studien und Überlegungen der Experten legen nahe: Treffen diese Faktoren aufeinander, stehen die Chancen besonders gut, dass ein Paar dauerhaft miteinander glücklich bleibt. Sie bilden gewissermaßen vier Säulen einer Partnerschaft.

Wenn eine wankt, muss die Beziehung nicht zwangsläufig zerfallen. Doch wenn sie fest stehen, unverbrüchlich und beständig, können sie die Liebe lange tragen. Über Jahre und Jahrzehnte •

Die Wissenschaftsautorin DR. STEFANIE MAECK, Jg. 1975, und die Fotografin HAYLEY AUSTIN, Jg. 1984, leben in Hamburg. TILMAN BOTZENHARDT, Jg. 1974, ist Redakteur im Team von GEOkompakt.