

Dr. Janina Larissa Bühler

Mehr Ich. Mehr Du. Mehr Wir.

Warum wir als
Paar intensiver
lieben, wenn wir
uns selbst
verwirklichen



BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von der Autorin erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von der Verfasserin übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86720-9 Print
ISBN 978-3-407-86741-4 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2023

© 2023 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Illustration: Joana Kelén
Lektorat: Bettina Brinkmann
Umschlaggestaltung: Vietmeier Design, München
Bildnachweis: © Joana Kelén

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Dreieich
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort 9

01 **Glücklich in der Liebe**

Was eine gute Beziehung ausmacht 15

Beziehungszufriedenheit: Was ist das genau? 17

Wie sich Beziehungen entwickeln 19

Die Liebe 24

Welche Rolle spielen Erwartungen für Beziehungen? 33

Welche Rolle spielen Bedürfnisse für Beziehungen? 35

Erwartungen und Bedürfnisse in Beziehungen 40

Der Mount-Maslow-Effekt: Selbstentwicklung als
Kernelement moderner Beziehungen 45

Was macht nun eine gute Partnerschaft aus? 53

Als Abschluss: Die Partner:innenperspektive 53

02 **Wir sind unterschiedlich**

Welche Rolle die Persönlichkeit
für die Beziehung spielt 57

Die Persönlichkeit 58

Die drei Ebenen einer Person 59

Nun, was ist Persönlichkeit? 70

Wie entwickelt sich die Persönlichkeit? 71

Persönlichkeit und Liebe 76

Die drei zentralen Persönlichkeitsmerkmale für
das Gelingen einer Beziehung 83
Persönlichkeit und Liebe:
Ein komplexes Zusammenspiel 94

03 Gemeinsames Wachstum

Wie sich die Persönlichkeit
in der Beziehung entwickeln kann 97

Stetiges Werden 98

Der Mensch ist wie eine Pflanze 100

Wie Person und Umgebung zusammenspielen:

Das Persönlichkeits-Transaktionsmodell 103

Sich gegenseitig Verbündete sein 109

Das Michelangelo-Phänomen 110

Kann das immer gut sein? 117

Stetiges Werden im Wir 118

Die Individualroute: Bergsteigen
ist auch allein möglich 119

04 Der Lauf der Liebe

Wie wir interessiert aneinander bleiben 123

Aller Anfang ist leicht 124

Worauf achten wir beim Kennenlernen? 124

Die Stufen des Kennenlernens 126

Was hat der Anfang mit dem Jetzt zu tun? 131

Welche Beziehungsereignisse folgen
nach dem Kennenlernen? 134

Was machen Beziehungsereignisse mit der
Persönlichkeit? 140
Ein Blick in den Beziehungsalltag 141

05 Im Alltag aneinander wachsen

Wie wir Konflikte und
Verzeihensbereitschaft üben 143

Der Beziehungsalltag 144
Fühlen im Beziehungsalltag 145
Denken im Beziehungsalltag 149
Handeln im Beziehungsalltag 154
Die apokalyptischen Reiter 162
Die Zwickmühle im Konflikt erkennen 165
Welche Rolle spielt die Persönlichkeit für Konflikte? 166
Hinter den Konflikt steigen 168
Die eigene Haltung ändern
und ganz im Moment bleiben 169
Sich in Verzeihensbereitschaft üben 172
Kommunikation ist wichtig 174

06 Ich höre dir zu

Wie wir empathisches Verständnis
füreinander entwickeln 177

Den Sprung aus der Eskalationsfalle schaffen 178
Das Bedürfnis dahinter verstehen 181
Auf das Verhältnis kommt es an 186
Die Kunst der Unterstützung 189

07 Wenn Beziehungen enden

Wie Trennungen den Blick
auf Beziehungen verändern 203

Trennungen 204

Trennungen sind individuell 205

Gibt es ein typisches Skript vom Ende
einer Beziehung? 208

Krisenmomente und was man dagegen tun kann 213

Was uns Trennungen über Beziehungen lehren 216

08 Die Kraft des Erzählens

Welche Bedeutung die Geschichte
einer Beziehung hat 219

Mein eigenes Lebensnarrativ 220

Was ist die Geschichte unserer Beziehung? 221

Erzählen ist kraftvoll 227

Epilog 229

Danksagung 231

Übungsübersicht 232

Anmerkungen 235

Vorwort

Seit ich mich erinnern kann, interessiere ich mich für Menschen. Dafür, wie sie fühlen, denken und handeln, kurzum: für ihre Persönlichkeit. Als Wissenschaftlerin fasziniert mich dabei besonders das Zusammenspiel zwischen Persönlichkeit und Partnerschaft. Wie trägt die Persönlichkeit zum Gelingen einer Partnerschaft bei? Und wie prägen Beziehungserfahrungen die Persönlichkeitsentwicklung? Ich kann mir wenig Spannenderes vorstellen, als diesen Fragen in der Forschung nachgehen zu dürfen. Neben der Wissenschaft ist mir die praktische Arbeit wichtig, in der ich Paare und Individualpersonen dabei unterstütze, Entwicklungsmöglichkeiten aufzuspüren und umzusetzen.

»Mehr Ich. Mehr Du. Mehr Wir.« Diese Leitlinie hat sich im Laufe der Jahre als zentrales Credo meiner Forschung und Praxis erwiesen. Ich bin fest davon überzeugt, dass zwei starke, in sich verankerte und entwicklungsbejahende Individuen einer der wichtigsten Grundpfeiler für eine tragende und glückliche Partnerschaft sind. Gerne wird es als Egoismus abgetan, wenn man den Blick auf sich selbst richtet. Das ist schade und zu kurz gegriffen, denn eine gesunde Selbstbeziehung ist zentral, um überhaupt in Beziehung zu einer anderen Person treten, geschweige denn eine andere Person lieben zu können.

Dieses Buch ist daher auch eine Einladung, dem Ich sorgsame Zuwendung zuteilwerden zu lassen. »Wer bin ich?«, »Was ist mir wichtig?«, »Wohin will ich?«, »Wovor habe ich Angst?« Diese Fragen können dabei helfen, die eigene Persönlichkeit besser kennenzulernen und ein starkes Ich zu entwickeln. Neben dieses starke Ich

gesellt sich ein starkes Du, welche zusammen ein starkes Wir formen. Es kommt folglich auf den Dreiklang an. Zu viel Ich wäre zu egozentrisch, zu viel Du wäre zu selbstaufopfernd, und zu viel Wir könnte erdrückend sein. Für eine glückliche Partnerschaft braucht es »Mehr Ich. Mehr Du. Mehr Wir.«.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen Einblicke in die Persönlichkeitspsychologie und Beziehungsforschung geben. Mein Anliegen ist es, Ihnen jene Konzepte vorzustellen, die eine besondere Alltagsrelevanz für Selbstentwicklung in der Partnerschaft haben. Die Lektüre kann Sie dazu einladen, sich aktiv mit Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Partnerschaft zu befassen. Sie können sich aber auch auf einer rein informativen und theoretischen Ebene mit den Inhalten beschäftigen. Nehmen Sie sich das, was zu Ihrer jetzigen Lebenssituation am besten passt und für Sie stimmig ist. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie in diesem Buch kein Allgemeinrezept für eine glückliche Beziehung finden. Da Menschen verschieden sind und ihre Beziehungen individuell gestalten, gibt es keine allgemeingültigen Gesetzmäßigkeiten. Das mag auf der einen Seite ernüchternd sein, für Sie als Leser:in und für mich als Forscherin. Aber genau in dieser Individualität liegt das Spannende an Menschen und ihren Partnerschaften. Was für eine Person wunderbar ist, ist für eine andere Person befremdlich. Nehmen Sie sich daher aus der Lektüre das, was für Sie als Person und Beziehungspartner:in stimmig ist.

Bevor Sie mit der Lektüre des Buches beginnen, möchte ich einige Punkte nicht unerwähnt lassen. Denn man könnte sich fragen, ob es nicht ein Luxusproblem sei, sich angesichts humanitärer und Klimakatastrophen um die eigene Entwicklung zu kümmern. In meinen Augen sind dies keine Widersprüche. Denn egal, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken und mit wem oder was wir in Beziehung treten, ein stabiles Fundament in sich selbst ist eine zentrale Voraussetzung dafür. Personen können sich nur dann gänz-

lich einbringen, wenn sie sich selbst nicht verlieren. Wenn wir uns in der kleinsten Dyade, dem Paar, um einen wertschätzenden Umgang bemühen, können wir diesen Umgang in die Gesellschaft tragen. Indem wir uns fragen, welche Bedingungen es braucht, damit sich Menschen entwickeln können, pflegen wir eine achtsame und ressourcenorientierte Haltung. Gewiss ist diese bewusste Haltung nicht immer einfach. Und auch gibt es Lebensphasen, in denen andere, gravierendere Sorgen als die eigene Persönlichkeitsentwicklung zentral und drängend sind. Aber auch in diesen Momenten tun wir gut daran, den wertschätzenden Umgang mit uns selbst und anderen nicht zu verlieren.

Die Forschung ist auf dem Weg, diverser zu werden, kann mit den gesellschaftlichen Entwicklungen aber nicht immer Schritt halten, sodass sich noch viele Forschungsergebnisse auf gegengeschlechtliche Paare beziehen. Ebenso gibt es noch vergleichsweise wenig Studien, die ältere Paare in den Blick nehmen, die beispielsweise frisch verliebt sind. Ich bin zuversichtlich, dass sich in der Forschung hier in den kommenden Jahren viel bewegen wird. Im Buch ist es mir ein Anliegen, Beziehungen diverser zu denken und eine gewisse Vielfalt an Beziehungen zu berücksichtigen.

Zuletzt ist mir wichtig, dass Selbstentwicklung nicht als zusätzliches »To-do« in dem ohnehin oft schon vollen Alltag verstanden werden sollte. Es gibt kein Muss zur Persönlichkeitsentwicklung, weder bei sich selbst noch bei dem Partner oder der Partnerin. Dieses Buch ist eine *Einladung* zur Persönlichkeitsentwicklung und betont die Möglichkeiten, die eine Beziehung bereithält. Damit Sie diese Einladung direkt umsetzen können, wird es im Laufe des Buches immer wieder Reflexionsfragen und bewährte Übungen geben. Denn Persönlichkeits- und Beziehungsentwicklung lernt man selten durch das bloße Lesen, sondern durch das Tun. Es wird Übungen geben, die Sie selbst betreffen und zum Nachdenken anregen

können. Wenn Sie mögen, legen Sie sich daher ein kleines Notizbuch bereit, das Sie bei der Lektüre begleiten wird. Halten Sie Ihre Gedanken zu den Übungen, aber auch alles andere, was Sie im Laufe der Lektüre beschäftigt, darin fest. Neben diesen Reflexionsfragen wird es auch konkrete Übungen geben, die Sie in den Austausch mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin bringen können.

Erlauben Sie sich, den Schweinwerfer auf Sie selbst und auf Sie als Paar zu richten. Erlauben Sie sich, sich neu kennenzulernen. Manche Erkenntnisse mögen ungewohnt und fremd sein, andere Erkenntnisse mögen überraschen und erfreuen. Alle Erkenntnisse sind willkommen. Sie sind Teil von Ihnen, von Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Partnerschaft. Bleiben Sie offen und neugierig. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei!



01

Glücklich in der Liebe

Was eine gute
Beziehung ausmacht

Zu Beginn dieses Buches möchte ich Ihnen Jakob und Emma vorstellen. Jakob und Emma sind beide 40 Jahre und seit 14 Jahren ein Paar. Sie haben zwei Töchter, die sechs und zwölf Jahre alt sind. Jakob und Emma werden uns durch die nächsten beiden Kapitel begleiten und weitere Paare werden in den späteren Kapiteln hinzukommen. Mit Jakob und Emma wollen wir herausfinden, was eine glückliche Beziehung überhaupt ausmacht. Eine einfach anmutende Frage, die nicht immer einfach zu beantworten ist. Was macht eine glückliche Beziehung für Sie aus? Mit dieser Frage möchte ich Sie zur Lektüre dieses Buches einladen.



Übung 1. Was macht eine glückliche Beziehung für mich aus?

Menschen haben unterschiedliche Vorstellungen von Beziehungsglück. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie sich, was eine glückliche Beziehung für Sie ganz persönlich ausmacht.

- Was wäre Ihre Definition einer glücklichen Beziehung?
- Welche Werte sollten gelebt werden?
- Welche Gefühle möchten Sie spüren?
- Mit welchem Gefühl möchten Sie in die Zukunft blicken?
- Welche Verhaltensweisen sollten den gemeinsamen Beziehungsalltag prägen?
- Wie sieht es umgekehrt mit jenen Verhaltensweisen aus, die dem Beziehungsglück sofort einen Abbruch täten?

Beziehungszufriedenheit: Was ist das genau?

Die Beziehungszufriedenheit wird generell als eine individuelle Bewertung der eigenen Beziehung verstanden.¹ In der Beziehungsforschung lassen sich dabei zwei Herangehensweisen an das Konzept Beziehungszufriedenheit unterscheiden. Bei der ersten Herangehensweise wird unter Beziehungszufriedenheit eine globale Bewertung der Beziehung verstanden, gewissermaßen eine Vogelperspektive auf die Beziehung. »Wie gut kommt Ihr Partner oder Ihre Partnerin Ihren Bedürfnissen entgegen?«, oder: »Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer Beziehung?« Dies sind zwei der sieben Fragen, mit denen anhand der *Relationship Assessment Scale* die Beziehungszufriedenheit erfasst wird. Die Skala wurde 1988 von Susan S. Hendrick (1988) entwickelt und mittlerweile in verschiedene Sprachen übersetzt (1993 unter anderem von Joachim Sander und Susanne Böcker in die deutsche Sprache).² Die Skala ist seitdem eine der am häufigsten verwendeten Skalen zur Erfassung der Beziehungszufriedenheit.

Neben dieser globalen Bewertung der Beziehung gibt es eine zweite, spezifischere Herangehensweise. Bei dieser stehen das Beziehungsmiteinander und der Beziehungsalltag im Zentrum. Eine typische Skala zur Erfassung wäre hier die *Dyadic Adjustment Scale*, welche von Graham B. Spanier (1976) entwickelt wurde.³ Welche Themen müsste man bei Ihnen erfassen, um einen Eindruck davon zu bekommen, wie Sie Ihren Beziehungsalltag gestalten? Nachfolgend sehen Sie einige der Themen, die anhand dieser Skala erfasst werden. Zusätzlich zu diesen Themen wird auch erfragt, wie oft Partner:innen streiten und wie sie sich dabei verhalten. Ebenso wird erfragt, wie viel sie miteinander lachen oder wie oft sie einen spannenden Austausch miteinander erleben.

Aspekte des Beziehungsmiteinanders

- Umgang mit Finanzen
- Lebensphilosophie
- Möglichkeiten der gemeinsamen Erholung
- Häufigkeit der gemeinsam verbrachten Zeit
- Ausdruck von Zuneigung
- Sexualität
- Treffen wichtiger Entscheidungen
- Karriereentscheidungen
- Umgang mit Schwiegereltern
- Aufteilung der Hausarbeit

Welche der beiden Herangehensweisen bildet nun aber die »wahre« Beziehungszufriedenheit ab? Auf diese Frage gibt es keine klare Antwort, denn beide Herangehensweisen sind wahr und wertvoll, denn sie ermöglichen, unterschiedlich über die eigene Beziehung nachzudenken und verschiedene Perspektiven auf die eigene Beziehung einzunehmen: eine übergeordnete, globale Perspektive und eine detaillierte, alltagsnahe Perspektive. Interessant ist jedoch, dass bei beiden Herangehensweisen nicht danach gefragt wird, ob sich Partner:innen in ihrer Beziehung persönlich entwickeln können. Dies könnte unter anderem dem Zustand geschuldet sein, zu welchem Zeitpunkt die Skalen entwickelt wurden, nämlich in den 1970er- und 1980er-Jahren – ein Zeitpunkt, an dem Selbstentwicklung in Beziehungen noch wenig Aufmerksamkeit erfuhr. Ein Aspekt, auf den wir im Laufe dieses Kapitels noch näher eingehen werden.

Wie sich Beziehungen entwickeln

Unsere Beziehungszufriedenheit ist oft nicht konstant, denn Beziehungen verändern sich im Laufe des Lebens. Sie sind dynamisch. Aber wie entwickeln sich Beziehungen genau? Ich möchte Sie dafür zu einer Reflexionsübung einladen.



Übung 2. Meine Beziehungsbiografie

Nehmen Sie sich einen Stift zur Hand und zeichnen Sie einen Zeitstrahl, der von Ihrer Jugend bis heute reicht. Tragen Sie dann all jene Beziehungserfahrungen ein, die für Sie bedeutsam waren. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange eine Beziehung gedauert hat (oder ob sie überhaupt zustande gekommen ist). Es geht vielmehr darum, zu entdecken, welche Erfahrungen Sie geprägt haben. Sie können sich diese Übung wie eine Reise vorstellen: An manchen Stationen steigen wir aus, an anderen fahren wir vorbei, aber die Eindrücke bleiben haften.

Wichtig bei dieser Übung ist Folgendes. Schreiben Sie bitte dazu, wie alt Sie bei jeder der Erfahrungen waren, und denken Sie über folgende Fragen nach: Wie waren Sie zu dieser Zeit? Was war Ihnen zu dieser Zeit wichtig? Welche Bedürfnisse und Ziele hatten Sie?

Welche Entdeckung haben Sie auf Ihrer kurzen Beziehungsreise gemacht? Waren Sie in Ihren Beziehungen immer dieselbe Person mit denselben Bedürfnissen? Oder haben sich Ihre Bedürfnisse und Ziele im Laufe der Jahre verändert – und wenn ja, wie? Einige von Ihnen werden vielleicht beobachtet haben, dass sich die Bedürfnisse

im Laufe der eigenen Biografie verändert haben. Dieser Trend ist entwicklungspsychologisch zu erklären: Je nach Alter und Lebensphase, in der wir uns befinden, sind unterschiedliche Entwicklungsaufgaben wichtig und unterschiedliche Bedürfnisse präsent.⁴

Die Rolle des Alters

Im jungen Erwachsenenalter (18 bis 40 Jahre) steht die Suche nach der eigenen Identität im Zentrum. Junge Menschen wollen herausfinden, wer sie sind und was ihnen wichtig ist. Sie beginnen erste Partnerschaften, die oft von kurzer Dauer sind. Gerade am Anfang des jungen Erwachsenenalters, wenn die möglichen Lebenswege unbegrenzt scheinen, haben das Explorieren und Erkunden oberste Priorität. Ziel dieser Suche ist es, jene soziale und berufliche Nische zu finden, die dem eigenen Wesen am besten entspricht.⁵

Im mittleren Erwachsenenalter (40 bis 65 Jahre) tritt die Suche in den Hintergrund. Stattdessen stehen die Konsolidierung und das Bewahren im Mittelpunkt. Personen des mittleren Erwachsenenalters haben ihre soziale und berufliche Nische meist gefunden und möchten diese erhalten. Sie spüren ein gewisses Maß an Klarheit und Stabilität, weil das eigene Leben in bestehenden Bahnen verläuft. Gleichzeitig kann dadurch auch das Gefühl aufkommen, weniger Freiraum und geringe Freiheitsgrade zu haben. Die eigenen Wege können vorgezeichnet erscheinen, was zu einer reduzierten Lebenszufriedenheit führen kann und oft auch als *midlife crisis* beschrieben wird, aber als Phänomen in der Forschungsliteratur nicht unumstritten ist.⁶

Die reduziertere Zufriedenheit in der Lebensmitte zeigt sich interessanterweise auch in der Beziehung, wie die Ergebnisse einer aktuellen Metaanalyse – also einer Studie über viele Studien hinweg – darlegen.⁷ Meine Kolleg:innen und ich konnten Daten von über 165 000 Personen auswerten und dabei beobachten, dass Per-

sonen in der Mitte des Lebens, mit 40 Jahren, tendenziell am unzufriedensten in ihrer Beziehung sind. Gründe für dieses Beziehungstief können sein, dass die Beziehung eintönig geworden ist oder sich negative Kommunikationsmuster eingeschliffen haben.⁸ Die Ergebnisse der Metaanalyse zeigen aber auch, dass bei Paaren, die diesen Tiefpunkt überwinden, die Beziehungszufriedenheit wieder ansteigt. Diese Paare möchten bewahren, was sie miteinander erschaffen haben. Allerdings braucht es dafür Durchhaltewillen, Weitblick und die Bereitschaft, am Bestehenden zu arbeiten.

Im höheren Erwachsenenalter (ab 65 Jahren) bekommt das Bewahren nochmals einen ganz eigenen Wert. Verluste – körperliche wie soziale – werden vordergründiger, was den Blick auf das Hier und Jetzt schärft. Die Entwicklungspsychologin Laura Carstensen und ihre Kolleg:innen haben dieses Phänomen als *sozioemotionale Selektivitätstheorie* beschrieben⁹: Ältere Personen nehmen ihre Zeit bis zum Lebensende als begrenzt wahr und widmen sich daher verstärkt ihren sozialen Begegnungen im Hier und Jetzt. Aus diesen Begegnungen schöpfen sie Freude und positive Gefühle. Diese Positivität zeigt sich auch in ihrer Beziehungszufriedenheit, denn wie wir bereits gesehen haben, steigt die Beziehungszufriedenheit im höheren Erwachsenenalter wieder an – möglicherweise, weil ältere Paare verstärkt zu schätzen wissen, was sie aneinander haben und *dass* sie einander haben.

Abbildung 1 veranschaulicht den gesamten Verlauf der Beziehungszufriedenheit über die Lebensspanne: Die Beziehungszufriedenheit sinkt bis zur Lebensmitte und steigt dann wieder an. Wenn wir Jakob und Emma nach ihrer Lebenszufriedenheit fragen würden, würden sie uns also vermutlich von einer eher geringen Beziehungszufriedenheit berichten, weil sie sich – statistisch gesehen – am entwicklungsbedingten Tiefpunkt ihrer Beziehungszufriedenheit befinden.

Auch wenn Metaanalysen auf einer beachtlichen Anzahl an Einzelstichproben beruhen (im Fall der hier erwähnten Metaanalyse waren es 165 Einzelstichproben) und Ergebnisse über eine Vielzahl an Studien aggregiert werden und damit eher generalisierbar sind, zeigen Forschungsergebnisse immer Trends und Tendenzen auf. Das bedeutet, dass Einzelpersonen von dem allgemeingültigen Trend abweichen können. Oder anders ausgedrückt: Wenn Sie 40 Jahre alt sind und gerade am glücklichsten Punkt in Ihrer Beziehung stehen, dann ist das ebenso möglich (und schön) und sollte Sie nicht beunruhigen. Der Verlauf in Abbildung 1 zeigt noch etwas weiteres Spannendes: Denn selbst am Tiefpunkt der Beziehungszufriedenheit – bei vielen Personen im Alter von 40 Jahren – sinkt die Beziehungszufriedenheit nie unter 77 Prozent der maximal möglichen Beziehungszufriedenheit. Das heißt, dass Jakob und Emma selbst im unzufriedensten Moment ihrer Beziehung noch relativ zufrieden sind.

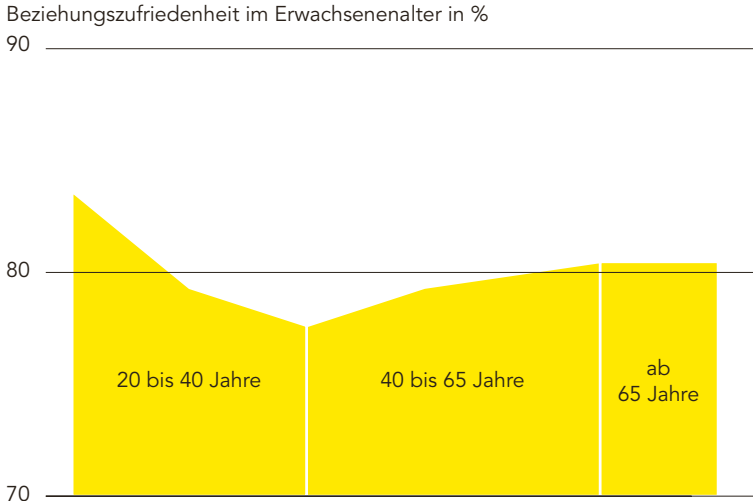


Abbildung 1. Beziehungszufriedenheit nach Alter

Dieser kurze Exkurs in die Entwicklungspsychologie zeigt, dass altersbedingte Entwicklungsaufgaben nicht nur für das eigene Leben relevant sind, sondern auch für das Leben als Paar. Manche Themen werden wichtiger, während andere an Bedeutung verlieren. Beziehungen sind dadurch ein sich kontinuierlich entwickelndes Gebilde, das Höhen und Tiefen erlebt.

Die Dauer einer Beziehung

Für die Entwicklung einer Beziehung ist aber nicht nur entscheidend, wie alt die Partner:innen sind, sondern auch, wie lange sie schon ein Paar sind. Abbildung 2 veranschaulicht daher, wie sich die Beziehungszufriedenheit über die Dauer einer Beziehung entwickelt. Was fällt Ihnen auf?

Beziehungszufriedenheit nach Beziehungsdauer in %

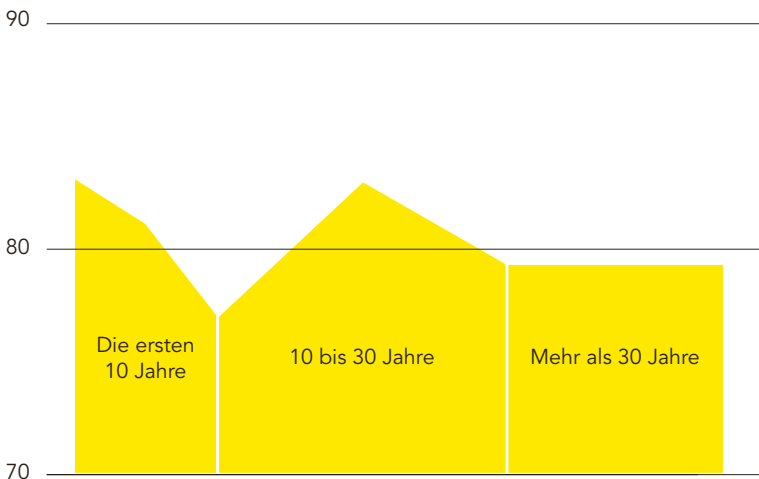


Abbildung 2. Beziehungszufriedenheit nach Beziehungsdauer

Möglicherweise ist Ihnen aufgefallen, dass der Verlauf der Beziehungszufriedenheit in Abhängigkeit von der Beziehungsdauer dynamischer ist als in Abhängigkeit vom Alter. Es gibt mehr Höhen und Tiefen. Insbesondere in den ersten zehn Beziehungsjahren fällt die Beziehungszufriedenheit häufig relativ stark ab. In der Forschung wird dieser Effekt treffenderweise auch als *the-honeymoon-is-over effect* bezeichnet¹⁰: Die anfängliche Verliebtheit lässt nach. Allerdings fällt die Beziehungszufriedenheit auch hier nie unter 77 Prozent der maximal möglichen Zufriedenheitswerte.¹¹

Der Verlauf in Abbildung 2 zeigt weiter, dass die Beziehungszufriedenheit bei Paaren, die das Beziehungstief überstehen, wieder zunimmt. Es scheint also eine Art Wende- oder Entscheidungspunkt in der Beziehung zu geben: Paare, die beim Beziehungstief nach zehn Jahren sehr unzufrieden sind, werden sich zu diesem Zeitpunkt vermutlich trennen. Jene Paare, die das Beziehungstief überstehen, zusammenbleiben und an sich arbeiten, sind zufriedener. Was machen diese Paare richtig? Was brauchen Partner:innen, um langfristig glücklich und zufrieden in ihrer Beziehung zu sein?

Die Liebe

Für glückliche Beziehungen braucht es, unter anderem, Liebe. Aber was ist Liebe genau? Gemäß des Psychologen Robert Sternberg besteht die Liebe aus drei zentralen Komponenten – Leidenschaft, Nähe und Verbindlichkeit –, aus denen sich verschiedene Formen von Liebe und Beziehung ergeben.¹² Sehen wir uns die drei Komponenten der Liebe und die Kombinationen, die sich daraus ergeben, einmal genauer an.