

COSMOPOLITAN

Ausgabe Oktober 2008, Beziehungs-Ratgeber, Seite 75 – 80

Wie Sie Ihre Liebe stärker machen

Wer sich rechtzeitig für stürmische Zeiten wappnet, übersteht mit dem Partner jede Krise. Wir verraten die besten Vorsorge-Strategien.

Wenn zwei Menschen sich ineinander verlieben, hat das immer etwas Magisches. Dass das Glück auf Dauer bleibt, ist dagegen keine Magie. Dafür kann jedes Paar selbst sorgen. Gerade in glücklichen Zeiten ist es leicht, so vorzubauen, dass die oft unvermeidbaren Tiefpunkte in der Partnerschaft nicht das Ende, sondern nur eine Fußnote in der gemeinsamen Liebesgeschichte sind. Wie Sie Ihre Beziehung stark machen, damit sie kritische Perioden unbeschadet übersteht, erklären wir hier mit der Unterstützung von vier renommierten Paartherapeuten.

Die Unterschiede zu ignorieren ist der falsche Weg. Den Partner wie eine Fremde Welt zu entdecken ermöglicht positive Überraschungen und belebt die Beziehung

Zunächst ist die Übereinstimmung überall, wo wir nach ihr suchen: im Musikgeschmack, in der Vorliebe für Penne all'arrabiata und französisches Autorenkino, im Bücherregal, im Bett. Wir verlieben uns oft erst in den anderen, weil er scheinbar dieselben Dinge sieht, mag und braucht wie wir, um glücklich zu sein. Es ist normal, nach Vertrautem zu greifen, um sich auf Neues einlassen zu können. Gefährlich wird es, wenn wir nicht zeitig mit dem Gleichmachen und Idealisieren aufhören, sondern immer weiter unseren Wunsch nach perfekter Passung in den anderen hineinlieben und die Realität aus der Beziehung herausleugnen. Irgendwann kommen die Unterschiede doch ans Licht - und vor uns steht "nur" ein Mensch mit seinen ganz eigenen Bedürfnissen, Schwächen und Eigenheiten. Desillusioniert stellen wir uns dann die bange Frage: Ist er doch nicht der Richtige? Paartherapeutin Mia von Waldenfels kennt darauf nur eine Antwort: "Nicht der Mann ist falsch, sondern der Wunsch, er müsse uns möglichst ähnlich sein", sagt die Autorin des Buches "Du wie Du und Ich wie Ich" (Pendo, 18 Euro). Erst wenn wir uns von Wunschbildern verabschieden, schaffen wir die Voraussetzung für echte Liebe, denn: "Jeder muss in der Beziehung sein dürfen, wie er eben ist." Der Weg zum wahren Ich des anderen ist leichter, als man denkt, so die Expertin: "Ihr Rüstzeug ist Ihre Einstellung. Die können Sie bereits in der Phase der Verliebtheit ändern. Schalten Sie vom Erwartungs- in den Überraschungsmodus, indem Sie Ihren Partner mit Neugier und Distanz betrachten, als wäre er ein Wesen aus einer anderen Welt." Man könne sich zum Beispiel bei einer Sache, die einem wichtig ist, überlegen, was das Abwegigste wäre, das er jetzt tun könnte. "Die Wahrscheinlichkeit, dass er das auf positive Weise ‚unterbietet‘, ist hoch. Sein reales Verhalten ist dann eine angenehme und spannende Überraschung", sagt die Therapeutin. Das heißt nicht, dass es nie mehr Zeiten geben wird, in denen die Enttäuschung über den kritischen Pegelstand schwappt und man am liebsten die Koffer packen würde. Um dann wieder den liebevollen Blick zu bekommen, rät von Waldenfels zu "Nachrichten für den Notfall": "Jeder schreibt in einer schönen Stunde auf Zettel, was er für den anderen empfindet. Die Briefe kommen in eine Flaschenpost. Und wenn gerade kein Zueinanderfinden möglich ist, zieht man einen Zettel, um sich zu erinnern, warum man mit genau diesem Menschen zusammen ist."

Konflikte bedeuten nicht das Ende der Beziehung, im Gegenteil: Richtig streiten stärkt die Liebe und führt zu neuen Erkenntnissen

Eben noch Sex auf dem Küchentisch, jetzt fliegen dort beim Dinner die Fetzen. Heftig. Und zwischen dem ehemals glückstaumelnden Paar hängt plötzlich die Befürchtung, dass die Streiterei die eigentliche Wahrheit ans Licht bringt: Das passt doch nicht mit uns. Stimmt nicht, jetzt geht's erst los! Paartherapeutin und Autorin Birgit Dechmann ("Lieben ein Leben lang", mit Elisabeth Schlumpf, Beltz 19,90 Euro) sieht Konflikte und Diskussionen als notwendigen und sogar inspirierenden Teil einer Beziehung: "Liebe gibt es nicht nur bei den innigen Kontakten, sie muss errungen und erstritten werden." Streit als Liebeskitt? Ja, wenn man genauer hinsieht: "Bei der Auseinandersetzung geht es oft nur vordergründig um verschiedene Vorstellungen des Zusammenseins. Auf einer tieferen Ebene holen viele Konflikte schwierige Themen aus der Kindheit hervor." Die Therapeutin nennt es "Übertragung", wenn man in Partnerschaftsproblemen schmerzhaft Momente mit früheren Bezugspersonen nachlebt. So ringt etwa die Frau, die Panik entwickelt, wenn ihr Mann sich auf einer Geschäftsreise nicht meldet, weniger mit Kontrollzwängen als mit kindlichen Verlassenheitserfahrungen. Um zu tiefer liegenden Problemen vordringen zu können, müssen beide bereit sein, geschlechtstypische Streitmuster abzulegen: Sie macht ihm nicht unzählige Vorhaltungen, er zieht sich nicht schweigend zurück. Das schafft Raum für eine neue, positive Streitkultur, bei der man sich über Fragen zu Gefühlen und Körperempfindungen an das Problem herantastet:

Hast du Wut im Bauch, schnürt es dir den Hals zu, bist du völlig verspannt? Woher kommt das, wann hat es angefangen? Auf diese Weise kann es gelingen, die verschütteten Gefühle zu bergen, so Dechmann: "Betrachtet man sie gemeinsam, können sie angenommen und manchmal sogar geheilt werden."

Alltag stellt die Beziehung auf die Probe. sich selbst zu entlasten macht es dem Partner leichter und hilft uns, Krisen zu vermeiden

Seine Formel "Männer sind vom Mars, Frauen sind von der Venus" kennt jeder. In einem neuen Buch beleuchtet US-Therapeut John Gray jetzt den Einfluss von Stress auf die Partnerschaft ("When Mars and Venus collide", Harper Collins, bislang nur auf Englisch). Die Geschlechter haben verschiedene Strategien, sich von der hohen Belastung des Alltagslebens zu erholen - oder auch nicht: "Frauen können erst entspannen, wenn ihre To-do-Liste erledigt ist, und kreieren so mehr Stress. Männer relaxen, indem sie heimkommen und sich auf die Couch setzen. Damit achten sie zu hundert Prozent auf ihre Bedürfnisse!" Friedliche Koexistenz könnte die Lösung sein, wären da nicht die gegenseitigen Erwartungen. So glaubt der Mann noch immer, dass er die Liebste schon superglücklich macht, wenn er das Geld heimbringt, und sie übernimmt dafür alles andere. Sie wiederum möchte nicht nur, dass er sie im Haushalt unterstützt, sondern ihr auch voller Empathie zuhört, wenn sie sich den Tag von der Seele redet. "Im Grunde will sie aus ihm eine fürsorgliche Ehefrau machen!", so Gray. Das wäre aber der Lust abträglich, weiß der Experte. Denn ein Mann, der sich nur noch für Emotionen und Bedürfnisse feintune, wecke mütterliche statt romantische Gefühle. Der Therapeut appelliert an die Eigenverantwortung der Frau: "Helfen Sie ihm, Ihnen zu helfen. Und helfen Sie sich selbst." Wie? Erstens erkennen, was er wirklich tun kann, und ihn konkret um Unterstützung bitten, in praktischen oder romantischen Belangen: Schatz, bringst du mir bitte die Teller? Würdest du mir die Füße massieren? Zweitens sich selbst Gutes tun, um das Wohlfühlbarometer in die Höhe zu treiben. Der Partnerschaftsguru empfiehlt die 90-zu-10-Regel: Zu 90 Prozent sorgt die Frau allein für ihre Glücksgefühle mit schönen Beschäftigungen wie einem Museumsbesuch, Kochkurs und nach der Arbeit mit Freundinnen treffen. Die restlichen zehn Prozent übernimmt ihr Partner, indem er mit kleinen Gesten punktet: ihr Tee am Morgen kochen, die neue Bluse bewundern, ihr dafür danken, dass sie ihn liebt. Viel Kleines bewirkt Großes, prophezeit Gray.

Wir müssen den Partner nicht komplett verstehen. Geheimnisse zu akzeptieren schafft neue Verbundenheit, weil wir uns einander vorsichtig öffnen können

Eines der größten Gifte für eine Beziehung? Zu glauben, dass man den anderen irgendwann in- und auswendig kennt. Natürlich weiß man nach einer Weile Bescheid um seine Vorlieben und Eigenheiten: Dass er "Nachtzug nach Lissabon" sechsmal gelesen hat, lustige Geräusche beim Schnäuzen macht und betrunken immer argentinischen Tango tanzen will. Aber all seine wahren Gefühle, seine heimlichen Sehnsüchte, seine tiefen Unsicherheiten - kennen wir die? Und: Können und müssen wir das überhaupt? Nein, sagt Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann, denn: "Auch wenn wir uns wünschen, den geliebten Partner voll und ganz zu erfassen, es wird niemals gelingen. Das schaffen wir nicht einmal mit uns selbst. Wir brauchen Geheimnisse, um es miteinander überhaupt aushalten zu können." In jedem von uns stecken Gefühle, die wir einerseits schützen müssen, und die andererseits ungefiltert den Partner überfordern würden - besonders unsere Ängste. Darum setzen wir selbst in der Intimität einer Beziehung Masken auf, sagt Hantel-Quitmann, um uns einander in ihrem Schutz vorsichtig anzunähern und zu öffnen. "Wir fürchten etwa, in der Liebe zu versagen, uns mehr zu verlieben als der andere oder wieder verlassen zu werden - und für diese Ängste brauchen wir Masken der Gleichgültigkeit, der Souveränität oder der Unabhängigkeit. Damit beruhigen wir uns", so der Autor des Buches "Die Masken der Paare. Und welche Gefühle sie verbergen" (Herder, 16,95 Euro). Eine zusätzliche Funktion der Verstellung: "Masken verwirren das Gegenüber, und das soll und muss auch so sein. Sie täuschen eine geschönte, kompetente, gelassene, vertrauensvolle Wirklichkeit vor, damit der andere sich verliebt und danach in seiner Liebe nicht mehr nachlässt." Doch nicht nur hinter positiven Masken verbergen wir uns: In der Paartherapie, erzählt Hantel-Quitmann, beklagen die Menschen oft, dass der geliebte Partner undurchdringlich oder unberechenbar erscheint und sie sich von ihm getäuscht fühlen. Je mehr sie versuchen, an ihn heranzukommen, desto ungreifbarer wird er, da er sich dann noch besser schützt. Zu fassen bekommt man ihn eher, wenn man erkennt, dass man seine Masken als Ausdruck der Persönlichkeit schätzen und deren Sprache lernen sollte, um peu à peu mit dem dahinter verborgenen Wesen in Kontakt zu treten. "Nur wenn die Liebe bleibt, haben wir den Mut, dem anderen einen Blick hinter unsere Masken zu gewähren", schreibt der Experte. Will man also einen Menschen kennenlernen, muss man bei seinen Schutzschichten anfangen und jede einzelne mitlieben - und es nicht als Indiz für Entfremdung ansehen, wenn man den geliebten Mann gelegentlich nicht auf Anhieb versteht. Sondern einfach genauer nachforschen: Er kann wütend sein, und dahinter steckt Trauer; er kann sich gelassen geben, und dahinter steckt eine mittlere Krise. Bis man wirklich weiß, was die Maske verdeckt, braucht es Zeit, Konzentration und Geduld. Dann werden mit wachsendem Vertrauen immer öfter die raren unverstellten Momente möglich, die jedes Paar kennt: "Es ist der klare Blick in die Augen des anderen, es sind die offenen Worte, es ist die körperliche Harmonie und spirituelle Nähe."