

Zwischen regengrau und himmelblau

Verliebt, verlobt, verheiratet – und dann? Wo die meisten Hollywood-Schnulzen enden, beginnt in Sachen Liebe der Alltag. Wie können Paare auf Dauer glücklich bleiben?

TEXT: RABEA RENTSCHLER | ILLUSTRATIONEN: UTE KNEISEL

Im Rausch des Verliebtseins ist die Welt rosarot – außer bei Heine, da ist sie blau. Wie die Augen der Herzensdame. Deren Anblick weckt nicht nur die Schmetterlinge im Bauch, auch die Ohrfläppchen kribbeln und der Puls rast: zwei Menschen im Ausnahmezustand. Sie stammeln verworrene Sätze, gestikulieren unkontrolliert und sind kaum ansprechbar. Diagnose: Es hat gefunkt.

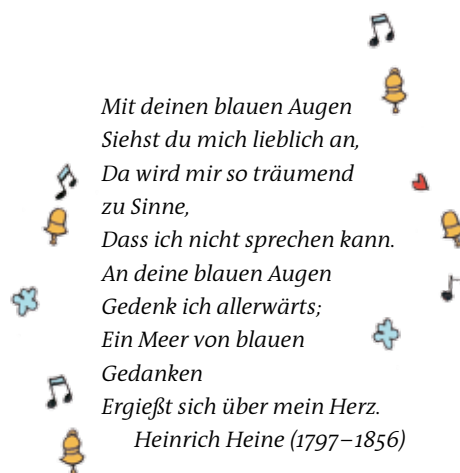
Länger als vier Stunden am Tag denken Verliebte an ihren Schatz. So das Ergebnis einer Befragung, die die Psychiaterin Donatella Marazziti an der Universität Pisa durchführte. Aber wieso vergessen Verliebte jeden Alters alles um sich herum, wenn sie Amors Pfeil trifft? Schuld daran ist laut der Forscherin ein Mangel an Serotonin. Ein Bluttest bei den Liebes-trunkenen ergab einen deutlich erniedrigten Wert dieses Botenstoffs, ähnlich wie bei Menschen mit Zwangsneurosen.

Biochemisch gesehen, gleichen akute Frühlingsgefühle demnach einer psychischen Störung. Aber statt sich 50-mal am Tag die Hände waschen zu müssen, führt der Serotoninmangel bei frisch Verliebten ins Gedankenkarussell: Ständig spukt das Objekt der Begierde in ihren Köpfen herum. Bei einer zweiten Mes-

sung ein Jahr später hatte sich der Pegel des Hirnbotenstoffs allerdings wieder normalisiert, und die Studienteilnehmer gingen wie gewohnt ihrem Alltag nach – der Liebesrausch war offenbar verflogen.

Die New Yorker Anthropologin Helen Fisher vergleicht den Geisteszustand von Verliebten mit einem Drogentrip: Während Probanden im Kernspintomografen ein Bild ihres Liebsten ansehen, ist der Nucleus caudatus, ein Teil des Belohnungssystems im Gehirn, besonders aktiviert, was uns rauschartige Glücksgefühle beschert. In diesem Zustand halten wir unsere Liebe für einzigartig, schwören ewige Treue und sind bereit, unser Glück gegen den Rest der Welt zu verteidigen. »Omnia vincit amor.« Die Liebe ist unbesiegbar, dichtete schon der römische Poet Vergil vor mehr als 2000 Jahren.

Doch wie das so ist mit Rauschmitteln: Irgendwann lässt ihre Wirkung nach und vom süßen Traum bleibt ein bitter-süßer Nachgeschmack, im schlimmsten Fall sogar ein heftiger Beziehungskater. Durchschnittlich hält die Phase akuter Verliebtheit etwa drei Monate an. Danach holt uns die Realität wieder ein. Und das ist gut so, findet der Psychologe René Dijkstra von der niederländischen Uni-



*Mit deinen blauen Augen
Siehst du mich lieblich an,
Da wird mir so träumend
zu Sinne,
Dass ich nicht sprechen kann.
An deine blauen Augen
Gedenk ich allerwärts;
Ein Meer von blauen
Gedanken
Ergießt sich über mein Herz.*

Heinrich Heine (1797–1856)

Noch mehr Liebe

- 13 Interview mit Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann
- 15 Partnersuche im Netz – ein Erfahrungsbericht
- 16 Online-Singlebörsen: Chancen und Fallstricke

versität Leiden. Sonst würde aus vorübergehender Unzurechnungsfähigkeit womöglich eine andauernde Obsession.

Die große Liebe – nichts als eine flüchtige hormonelle Täuschung? Na und! Wir wollen sie wiederhaben, denn Liebe macht blind für die kleinen und großen Macken des Partners. Die herumliegende Wäsche ist uns egal, der überquellende Mülleimer lässt uns kalt, den Mundgeruch am Morgen nach dem Candle-Light-Dinner nehmen wir gar nicht wahr. Könnte man doch so gemeinsam alt werden!

Glücklich bis ans Ende ihrer Tage, das ist das Ziel der meisten Paare. Und aller Anfang ist optimistisch. Die Anrufe morgens, mittags, abends und Sex bei jeder sich bietenden Gelegenheit – das lässt zwar bald nach, dafür werden aber nun Pläne für die gemeinsame Zukunft geschmiedet: Eigenheim und Kinderlein.

Gut die Hälfte aller Paare kapitulieren jedoch innerhalb der ersten fünf Jahre. Helen Fisher verglich die Scheidungsraten in 62 Ländern und stellte fest: Die Mehrheit der Ehen werden zwischen dem zweiten und vierten Jahr geschieden.

Manche Forscher versuchen, das evolutionsbiologisch zu erklären. Nach vier Jahren sind die Kinder aus dem Größten raus und die Eltern bereit für neue Abenteuer. Viele Paare vernachlässigen jedoch über dem Elternsein ihre »ehelichen Pflichten« und entfremden sich sexuell voneinander. Nach Meinung von Paarpsychologen kann man Liebesfrust und ungeplanten Seitensprüngen jedoch vorbeugen; durch Abwechslung im Alltag und regelmäßige Streicheleinheiten.

Die nordamerikanische Wühlmaus macht es vor: Bei diesem Nagetier entdeckten Forscher hohe Dosen des »Monogamie-Hormons« Oxytocin – so genannt, weil die flauschigen Nager ihrem Partner ein Leben lang treu bleiben. Oxytocin kommt auch beim Menschen vor. Es wird vom Hypothalamus – der obersten Hormonschaltzentrale im Gehirn – produziert und gelangt über die Hirnanhangsdrüse in winzigen Mengen ins Blut. Oxytocin regelt den Milchfluss bei Frauen nach der Schwangerschaft und trägt zu einer innigen Bindung zwischen Mutter und Kind bei. Auch bei einem Orgas-

mus werden große Mengen davon ausgeschüttet, es fördert die Beweglichkeit der Spermien und schon intensiver Körperkontakt erhöht den Pegel des Bindungshormons, wie Kerstin Uvnäs-Moberg vom Karolinska Institut in Stockholm nachwies.

Frischgebackene Eltern, deren Liebesleben auf Grund durchwachter Nächte vorübergehend ins Stocken gerät, können also aufatmen, denn auch ausgiebige Streicheleinheiten festigen die Beziehung. Ein weiterer Trost: Eltern investieren durch den Nachwuchs in die emotionale Altersvorsorge. Rückblickend vergessen sie nämlich die Entbehrungen und zehren bis ins hohe Alter von den glücklichen Momenten mit den lieben Kleinen.

Liebe braucht Abenteuer

Doch nicht nur Kinder stellen Beziehungen mitunter auf die Probe. Viele langjährige Partnerschaften haben an der Routine im Beziehungsalltag zu knabbern. Der amerikanische Psychologe Arthur Aron von der University of New York fand dafür eine mögliche Erklärung: Adrenalin fehlt – der Stoff, der Frischverliebte in Wallung bringt. Aron verschrieb einer Gruppe von Eheleuten, die durchschnittlich länger als 14 Jahren verheiratet waren, ein neues, aufregendes Hobby. Sie sollten jede Woche mindestens anderthalb Stunden bergsteigen, Ski fahren, einen Tanzkurs besuchen oder ins Konzert gehen. Die Vergleichsgruppe aus ebenso lang verheirateten Paaren sollte lediglich den gewohnten Freizeitbeschäftigungen nachgehen und gemeinsam Freunde besuchen, gärtnern oder kochen. Nach zehn Wochen waren nur die Ehepaare der ersten Gruppe deutlich zufriedener als zuvor.

Je länger zwei Menschen miteinander leben, desto stärker gewöhnen sie sich aneinander. Natürlich tut da etwas Abwechslung gut. Viel schwieriger wird es allerdings, wenn Partner nach den Herausforderungen des Kinderkriegens, Hausbaus und Karrieremachens merken, dass sie nicht wirklich zueinander passen. Langfristig bewahrheitet sich da die alte Binsenweisheit »Gleich und Gleich gesellt sich gern«. Studien zeigen: Wer auch nach der Schmetterlingsphase als

glückliches Paar bestehen will, sollte sich ähneln. Denn noch wichtiger als Toleranz, Vertrauen, Liebe und gemeinsame Zukunftspläne ist die Persönlichkeit der Partner. Herkunftsfamilie, Bildung und finanzielle Situation haben hingegen keinen so großen Einfluss auf die Beständigkeit einer Ehe wie vielfach vermutet. Mehrere Langzeitstudien aus den letzten Jahren ergaben: je kompatibler die Charaktereigenschaften der Partner, desto höher die Wahrscheinlichkeit lebenslanger Harmonie.

Klingt zunächst vielleicht etwas langweilig. Warum heißt es dann, Gegensätze zögen sich an? Schon die alten Griechen waren fasziniert von dieser Idee. Das zeigt der Mythos vom Kugelmenschen: Bevor sie den Zorn der Götter auf sich zogen, glichen die Menschen zwitterartigen Kugelwesen. Als kantenloses Ideal antiker Geometrie kullerten sie glücklich über die Erde, bis Göttervater Zeus im Jähzorn ihre Einheit sprengte und die Menschenpaare in zwei Hälften teilte. Von da an streunten sie rastlos umher auf der Suche nach Ganzheit und Vollkommenheit.

Immer wieder verlieben sich Menschen in jemanden, der etwas hat, das man selbst bewundert. Die graue Büchermaus schwärmt für den sportlichen Naturburschen, der nüchterne Informatiker verfällt der leidenschaftlichen Femme fatale. Statistisch gesehen enden Beziehungen wesensverschiedener Paare jedoch meist in einem Rosenkrieg à la Michel Douglas und Kathleen Turner wie in dem gleichnamigen Film.

Zwar tut es einer Partnerschaft durchaus gut, wenn bestimmte Fassetten des anderen den persönlichen Horizont erweitern – Psychologen sprechen hier von »Selbstkompletierung«. Doch der amerikanische Partnerschaftsforscher David Buss von der University of Texas in Austin ist sich sicher: Auf Dauer können Liebespaare Differenzen kaum ertragen, einzige Ausnahme – der Geschlechterunterschied.

Wer also die Liebe fürs Leben sucht, sollte nicht allein auf den emotionalen Kick vertrauen, sondern prüfen, ob er oder sie wirklich zu einem passt. Hier bewahrheitet sich eine traurige, aber allzu menschliche Wahrheit: Homo sapiens ist ein Egoist. In Wirklichkeit verlieben wir



»NÄHE IST DIE BASIS FÜR LEIDENSCHAFT«

Mein Ich fragte den Hamburger Psychologen und Paartherapeuten Wolfgang Hantel-Quitmann nach seinem »Geheimplan der Liebe«.

Woran erkennt man, ob aus einem Flirt die große Liebe werden kann?

An einem Gefühl der Vertrautheit. Dann brauchen Partner nicht viele Worte, um sich mitzuteilen und zu verstehen. Jede Beziehung knüpft an eine oder mehrere alte Liebeserfahrungen an – nicht nur mit anderen Partnern, auch mit Eltern, Geschwistern und Freunden – und geht zugleich über sie hinaus. Das nennen Psychologen Übertragungsliebe. Der andere erscheint als Antwort auf unsere wesentlichen Lebensfragen, als Lösung unserer Probleme oder gar als Balsam für alte Wunden.

Was brauchen Paare, um eine Chance auf dauerhaftes Glück zu haben?

Möglichst viele gemeinsame Lebens- und Liebesthemen, die sie mit dem anderen angehen und bewältigen können. Das lässt eine Partnerschaft reifen. Ein berühmtes Beispiel dafür sind Hillary und Bill Clinton – sie stammt aus einem behüteten reichen Elternhaus, er aus zerrütteten ärmlichen Verhältnissen. Doch beide bewegt seit College-Tagen ein Ziel: Sie streben in die Politik und wollen die Welt verändern. Ergänzt sich ein Paar in einem wichtigen Lebensthema, entsteht ein Teamgeist. So konnten die Clintons sogar die Schlammschlacht um seinen Seitensprung wegstecken. Sie hatten etwas Mächtigeres, was sie zusammenhielt.

Was sind die größten Schwächen der Frauen in Liebesdingen?

Im Wesentlichen zu hohe Ansprüche und Ideale. Ich empfehle den Frauen fünf Dinge: 1. Nehmen Sie Abschied von übersteigerten Idealen durch mehr Realismus. 2. Versuchen Sie nicht, Ihren Mann zu erziehen, um sich anschließend darüber zu

beschweren, dass es nicht klappt. 3. Seien Sie nicht besserwisserisch. Ihr Partner ist anders, denkt und fühlt anders, das sollten Sie akzeptieren. 4. Lernen Sie, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Ihre Unzufriedenheit resultiert nicht selten aus chronischer Selbstüberforderung. 5. Klären Sie Ihre eigenen Stärken und Schwächen, Ihre Wünsche und Grenzen. Dann sind Sie zufriedener, das tut letztlich auch der Partnerschaft gut. Die meisten dieser Ratschläge sollten übrigens auch die Männer beherzigen.

Und woran hapert es bei Männern?

Eine klare männliche Identität ist gefragt, kein Schwanken zwischen hartem Kerl und weichem Frauenverstehler. Männer sollten einfach sie selbst sein, dann sind sie auch für Frauen attraktiv. Ein paar konkrete Empfehlungen: 1. Bitte keine Business-Strategien in Liebesdingen, wie etwa Problemanalysen oder schnelle Lösungsvorschläge. 2. Zeigen Sie Präsenz als Mann und Vater. 3. Stecken Sie bei Problemen nicht den Kopf in den Sand, sondern lassen Sie emotionale Konflikte zu und sprechen Sie auch darüber. 4. Überlassen Sie die Pflege gemeinsamer Freundschaften nicht Ihrer Partnerin. 5. Das Beste, was ein Vater für seine Kinder tun kann, ist, deren Mutter zu lieben.

Was, wenn es bereits kriselt?

Dann sollte man mit dem Partner klären, welche Probleme dazu geführt haben, dass die Beziehung hakt. Viele Paare suchen nach dem richtigen Weg, finden ihn aber nicht und gehen deshalb wieder den alten falschen. Um neue Lösungen zu finden, braucht es Mut zum Risiko. Und den kann man in Beziehungen am besten aufbringen, wenn wir uns geliebt, geborgen und verstanden fühlen. Lassen Sie einen

Konflikt nicht unter der Oberfläche gären und gestehen Sie sich ein, wenn ein Grundproblem – etwa die Angst vor Nähe oder aber vorm Verlassenwerden – Sie eigentlich schon ein Leben lang begleitet.

Hatten es unsere Großeltern in Liebesdingen einfacher?

Das kann man kaum miteinander vergleichen. Heute gibt es eine Fülle unterschiedlicher Partnerschafts- und Familienformen, und viele sind schneller bereit, eine Beziehung aufzugeben, weil sie meinen, leicht eine bessere zu bekommen. Außerdem erwartet die moderne Wirtschaft von uns, jederzeit verfügbar und mobil zu sein. Doch diese Dauerflexibilität passt nicht zu der geforderten Verlässlichkeit in Liebesbeziehungen. Dazu kommt noch das Phänomen der »Rushhour der Liebe«: Zwischen den überlangen Ausbildungszeiten und dem eigenen Karrierebeginn bleiben im Schnitt nur noch fünf Jahre, um einen Partner kennen zu lernen und eine Familie zu gründen. Dieses kurze Zeitfenster erzeugt weiteren Druck.

Mit einem Wort: Wie lautet das oberste Gebot für eine dauerhafte Partnerschaft?

Intimität. Die erreichen Sie durch Gespräche über Ihre Wünsche und Sehnsüchte, aber auch Ihre Zweifel oder Ängste. Dabei sind Qualität und Tiefgang entscheidend. Nehmen Sie sich einmal in der Woche Zeit füreinander als Paar, etwa bei einem Spaziergang oder einem gemeinsamen Frühstück. Nur persönlicher Austausch führt zu gegenseitigem Verständnis. Und ganz nebenbei entsteht eine emotionale Nähe – die Basis für Leidenschaft. ~

Das Interview führte Rabea Rentschler.



BONJOUR TRISTESSE?

Statistisch betrachtet, verlieren Amors Liebespfeile nach rund drei Monaten ihre Wirkung.

Ob ein Paar mehr als bloß eine »Lebensabschnittsgemeinschaft« ist, zeigt sich aber erst nach drei Jahren:

Wer sich bis dahin nicht auseinanderlebt, hat gute Chancen auf lange Zweisamkeit.

▷ uns gar nicht in den anderen, sondern vor allem in uns selbst. Allzu schnell projizieren wir unsere Träume und Hoffnungen auf den Partner. Jeder trägt eine Vorstellung des idealen Mannes oder der idealen Frau in sich, geprägt von gesellschaftlichen Klischees, traditionellen Rollen, aber auch von Vor- und Antibildern aus der Kindheit oder früheren Beziehungen und – nicht zu vergessen – von unserer genetischen Ausstattung.

Eine wichtige Rolle spielen dabei Spiegelneurone: Dieser Typ von Nervenzellen sorgt nicht nur dafür, dass wir Gesten, Verhalten und Mimik unseres Gegenübers verstehen. Sie lösen bei entsprechendem Reiz sogar ähnliches Empfinden in uns aus. Doch Spiegelneurone spielen uns auch hin und wieder einen Streich. Wenn Paare sich sehr gut kennen, genügen oft wenige Worte oder eine typische Geste, und der eine glaubt zu wissen, was der andere sagen will. Das schafft

Nähe und Intimität, kann aber auch zum Problem werden.

Gerade besonders einfühlsame Frauen neigen dazu, ihren Männern das Wort aus dem Mund zu nehmen, weiß Wolfgang Hantel-Quitmann, Paartherapeut aus Hamburg. Und schon ist das Missverständnis vorprogrammiert. Wer also glaubt, seinen Liebsten aus dem Effeff zu kennen, verfügt eventuell über eine besonders sensible neuronale Ausstattung – tut aber dennoch gut daran, dem Partner unvoreingenommen zuzuhören. Experte Hantel-Quitmann betont: »Wir haben außer den Spiegelneuronen noch steuernde Nervenzellen unseres Großhirns.« Intuitive emotionale Kommunikation könne ein offenes Gespräch nicht ersetzen.

Selbst wenn Verliebtheit nicht mehr als ein hormonelles Glücksspiel ist und die große Liebe scheinbar nur eine Chance hat, wenn Gene und Charakter passen – eine Beziehung von Dauer will er-

arbeitet werden. Damit gilt noch immer, was Ovid, ein Zeitgenosse Vergils, in der »Ars amatoria« lehrte: Die Liebe ist eine Kunst, die es zu erlernen gilt. ~

Rabea Rentschler ist Theologin und Philosophin und auch im verflixten vierten Jahr glücklich verheiratet.

LITERATURTIPPS

Hantel-Quitmann, W.: Der Geheimplan der Liebe. Zur Psychologie der Partnerwahl. Freiburg: Herder 2007.

Hantel-Quitmann, W.: Die Liebe, der Alltag und ich. Partnerschaft zwischen Wunsch und Wirklichkeit. Freiburg: Herder 2006.

WEBLINK

www.hantel-quitmann.de

Forschungsprojekte, Bücher und Weiterbildungsangebote