

Tatsächlich **LIEBE?**

Nie wurden Beziehungen so schnell und häufig beendet wie heute. Unsere Autorin fragte bei Experten nach: Gibt es die dauerhafte **Zweisamkeit** überhaupt noch? Und wenn ja, was braucht es, damit das große Glück für immer hält?

Es gab mal einen Mann in meinem Leben, der zu mir gesagt hat: „Irgendwie fehlt mir hier die Euphorie.“ Das war inmitten einer schweren Beziehungskrise, die eher er verursacht hatte als ich. Während ich versuchte zu retten, was uns vielleicht noch geblieben war, beschwerte er sich über die miese Stimmung, die unsere strauhelnde Partnerschaft bei ihm verursachte.

Jahre sind seitdem vergangen, den Mann gibt es schon lange nicht mehr in meinem Leben. Doch als ich mich für diesen Artikel mit Professorin Eva Jaeggi über die Liebe unterhalte, erinnere ich mich wieder an seinen Satz. Denn die österreichische Psychoanalytikerin erklärt: „Unsere Ansprüche an die Liebe haben sich in den letzten 100 Jahren sehr verändert. Sie gilt mittlerweile als Glücksmacher Nummer eins. Eine feste Beziehung soll glücklich machen. Das ist ein sehr hoher Anspruch, denn tatsächlich ist Liebe ein Gefühl, das großen Schwankungen unterliegt.“

Und zwar nicht nur im Fall einer Krise, so Jaeggi, die als Koryphäe auf dem Gebiet der zwischenmenschlichen Beziehungen gilt. Mit der 83-Jährigen über die Liebe zu sprechen fühlt sich ein bisschen an wie ein leichter, warmer Sommerregen. Sonst ist das Thema oft mit großem Druck besetzt: Ratgeber überfluten uns mit immer neuen Ideen, mit denen wir am besten noch heute unsere Beziehung aufpeppen sollen.

Eva Jaeggi dagegen spricht von Werten, Eigenständigkeit und echter Partnerschaft. „Liebe setzt sich aus vielem zusammen“, erklärt sie mit ruhiger Stimme. „Freundschaft gehört dazu, ▶

Vertrauen, ein erotischer Aspekt. Diese Gemengelage kann sich aber verschieben. Einen Tag brauche ich meinen Partner als guten Freund, am nächsten finde ich ihn unsympathisch, dann wieder fühle ich mich von ihm verlassen. Wenn ich also verlange, dass allein die Partnerschaft

„Man kann sich bewusst entscheiden, *treu zu sein*“

mich glücklich macht, dann werde ich immer wieder enttäuscht. Das ist einer der Gründe, warum viele Beziehungen abgebrochen werden.“

Vielleicht hat auch mein damaliger Partner diesen Anspruch gehabt. Erst mal ist das ja auch ganz normal: Die große Verliebtheit am Anfang kann sehr glücklich machen. Doch dann gilt es, den nächsten Schritt zu schaffen: „Der Begeisterung der ersten Jahre folgt im Idealfall eine zutiefst romantische Verbindung“, erklärt mir der Arzt und Bestsellerautor Dr. Werner Bartens (51, „Was Paare zusammenhält“). „Wenn zwei Partner sich langjährig kennen, vertrauen und ein umfassendes Verständnis füreinander entwickeln, dann hat das eine ganz andere Qualität. Ich würde sagen, das ist es, was man Liebe nennt.“

Tatsächlich träumen nach wie vor die meisten davon, dass die Liebe für immer hält. 75 Prozent der Befragten einer Elitepartner.de-Studie streben eine lebenslange Partnerschaft nach dem Amefi-Prinzip an („Alles mit einem für immer“). Aber was ist dafür nötig? Eva Jaeggi sagt: Eigenständigkeit. „Es ist wichtig, dass Paare nicht immer nur zusammenkleben, sondern dass jeder eine eigene Welt hat: den Beruf, Freunde, ein Hobby. Die Interessen dann in die Beziehung hineinzubringen und zu teilen beugt Langeweile vor. Und der Sprachlosigkeit, die oft nach vielen gemeinsamen Jahren Einzug hält.“

Wobei Sprachlosigkeit nicht das Problem ist, wenn gestritten wird. Das weiß ich nur zu gut: Obwohl mein Partner alles in sich vereint, was ich mir je von einem Mann gewünscht habe, gibt es Tage, da lassen mich eine Viertelstunde Verspätung oder vergessene Tomaten einen echten Streit vom Zaun brechen. Werner Bartens beruhigt mich lachend: Streit, sagt er, sei ein sicherer Hinweis darauf, dass einem der Partner nicht egal ist. „Wenn sich ein Paar streitet, steigen Puls,



EWIGE LIEBE
in die Rinde geritzt – das hat Tradition: Leider verletzt man damit den Baum

Blutdruck und Entzündungswerte“, so der Arzt. „Finden beide eine konstruktive Lösung, beruhigt sich das ruck, zuck. Machen sie sich dagegen nur nieder und verletzen sich, sind die Stresswerte noch am nächsten Tag messbar.“

Davon habe ich noch nie gehört – und nehme mir vor, es im Hinterkopf zu behalten. Wovon ich dagegen in letzter Zeit oft höre, sind erlaubte Seitensprünge, offene Ehen und Affären – sie sind zu Trendthemen geworden, an denen kaum ein Paar vorbeikommt (s. Interview S. 56). 70 Prozent der Männer sind mindestens einmal fremdgegangen und 40 Prozent der Frauen. Das sind Zahlen, die Michèle Binswanger (45) bei ihren Recherchen für ihr Buch „Fremdgehen – Ein Handbuch für Frauen“ herausgefunden hat. Warum es ein solches Handbuch braucht? „Weil ich die Geschichten von Frauen erfahren wollte, die fremdgehen“, sagt die Schweizer Journalistin. „Über die Opfer liest man oft, über die Täterinnen selten.“ Binswanger teilt ihre Erkenntnisse: Es gibt Frauen, die fremdgehen, um ihre Hauptbeziehung zu stärken. „Sie fühlen sich von ihrer Affäre begehrt und schön und haben dann auch zu Hause wieder Lust auf Sex. Sie merken, dass sie ihren Mann noch lieben.“ ▶

Unsere Experten



PROF. EVA JAEGGI,
Psychoanalytikerin



DR. WERNER BARTENS,
Arzt und Bestsellerautor



MICHÈLE BINSWANGER,
Journalistin und Autorin



Ein gefährliches Spiel, findet Eva Jaeggi. „Es zeigt sich, dass viele Beziehungen es doch nicht aushalten, wenn ein Dritter in die Intimsphäre einbricht. Denn er bedroht das Gefühl, für den Partner der wichtigste Mensch auf der Welt zu sein.“ Monogamie, so Jaeggi, sei am Ende eine bewusste Entscheidung. Findet auch Michèle Binswanger, die zum Schluss erzählt: „Ich wurde betrogen, ich habe betrogen. Ich habe versucht, es zu verheimlichen, und auch, die Beziehung zu öffnen. Und ich weiß heute, dass man sich in der Frage entwickelt. Man kann sich bewusst entscheiden, treu zu sein.“

Sex werde dabei in langen Partnerschaften generell überbewertet, erklärt mir Werner Barts: „Bei Paaren, die seit mehr als zehn Jahren zusammen sind, ist es ein Klassiker, dass der Sex weniger wird. Tatsächlich aber ist das ein Zeichen für eine stabile Beziehung. Denn häufiger Sex ist entweder eine Ausnahme oder ein Symptom für eine emotionale Achterbahnfahrt. Das heißt: Sex wird ständig als Liebesbeweis eingefordert. Braucht es das nicht, ist das etwas Gutes.“

Nicht die einzige überraschende Erkenntnis, die ich gewonnen habe. Ich hätte zum Beispiel auch nicht erwartet, dass Eva Jaeggi in einem Gespräch über die Liebe sehr schnell auf den

„Wenig Sex ist ein Zeichen für eine stabile Beziehung“

Verstand zu sprechen kommt. Sie erzählt aus ihrer Praxis: „Eine Patientin hat nach vielen Versuchen den Richtigen gefunden, dessen erotisches Interesse allerdings nicht genauso ausgeprägt ist wie ihres. Doch sie sagte mir: ‚Ich kann das nicht abfordern. Es passt auf so vielen Ebenen, dass ich mich damit abfinden werde.‘ Das ist eine sehr vernünftige Entscheidung. Denn sie hat einen Partner gefunden, mit dem sie gut leben kann.“

Den Verstand braucht es auch, wenn es um die große Entscheidung geht, ob man gehen oder bleiben soll. Eva Jaeggi weiß: „Eine Beziehung kann eine Art exklusives Team sein, etwas Bedingungsloses mit jemandem, dem man vertrauen kann. Das ist ein ganz hoher Wert. Es ist eine Belohnung für jeden Menschen zu spüren, dass man sich auf den anderen verlassen kann. Die Liebe stärkt das Grundvertrauen in das Leben und auch in die eigenen Möglichkeiten. Da lohnt es sich dann doch, einiges einzustecken und auch zu investieren.“

TEXT JESSICA KOHLMEIER ►



INTERVIEW

„Monogamie ist aufwendig“

Seit einigen Jahren versuchen Paare vermehrt, Dritte in ihre Ehe einzuladen, um langfristig das **Paarglück** zu sichern. Kann das funktionieren?



KLAUS HEER
Paartherapeut
aus Bern
(klausheer.com)

Können zusätzliche Partner eine Ehe wirklich bereichern? Schwierig: Die meisten Paare, sagt unser Experte, seien diesem Beziehungsmodell gar nicht gewachsen.

Was suchen Paare, die ihre Ehe für andere öffnen?

Eine Offenheit, die sie in ihrer geschlossenen Ehe vermissen. Man könnte auch sagen: die Fremdheit, die sie nicht imstande sind aufrechtzuerhalten, wenn sie mit jemandem vertraut werden. Eine gute Ehe aber braucht beide Zutaten: Vertrautheit und Fremdheit.

Und wie erhält man sich die Fremdheit?

Indem man sich die Neugier aufeinander, das Interesse aneinander wachhält und sich den

Unterschieden, mit denen man konfrontiert wird, stellt. Wenn man dem Partner mit offenen Augen und offenem Herzen gegenübertritt, wird man immer wieder etwas Fremdes, Unverständliches an ihm entdecken – auch noch nach 30 Jahren. Sich zu verbinden ist leicht. Sich zu lösen und wieder eigenständig zu werden dagegen schwerer. Denn wenn die Harmonie nicht vollständig ist, verursacht das Schmerz und Ärger. Das muss man aushalten können.

Glauben Sie denn, dass eine offene Ehe funktionieren kann?

Nein. Ich glaube, dass die Konflikte, die man damit zur Hintertür hinauskehren möchte, doppelt zur Vordertür wieder hereinkommen. Die Langeweile, das Schweigen, der Mangel an Intensität – das alles kann man nicht einfach weg machen, ohne dass im Ergebnis neue, andere Konflikte hinzukommen. Ein einziger Partner ist zu öde? Drei Partner werden es irgendwann auch. Alles nutzt sich ab. Die offene Ehe verlangt von uns, ein Paradoxon zu leben: im Hafen der Ehe zu dümpeln und gleichzeitig auf hoher See zu fahren. Verbunden zu sein und gleichzeitig frei. So weit sind wir evolutionsbedingt noch nicht: Das überfordert uns. Länger als ein paar Monate halten die meisten das nicht durch.

Spielt auch das Thema Eifersucht eine Rolle?

Unbedingt. Wir unterschätzen, wie verletzlich wir sind. Unsere Sehnsüchte sind meist sehr viel größer als unsere emotionalen Fähigkeiten, diese Sehnsüchte auch umzusetzen. Eifersucht ist ein sehr anspruchsvolles Gefühl – die meisten haben nicht gelernt, es in seine Schranken zu weisen.

Vielen fällt es aber schwer, über Jahre treu zu sein.

Monogamie ist eine Erfindung der Verliebtheit: Treue fällt uns leicht, solange wir voneinander begeistert sind und die Leidenschaft brennt. Danach ist sie mit großem Aufwand verbunden. Man steht vor der Aufgabe, dem anderen treu zu bleiben, gleichzeitig aber auch sich selbst. Fremdzugehen – auch einvernehmlich – macht Letzteres nur scheinbar einfacher. „Ich bin ja selbst auch untreu, also sind wir quitt“ ist eine Milchmädchenrechnung: Wir übersehen dabei die Realität und die Sehnsüchte, die wir haben, um eine Beziehung dauern zu lassen. Wenn wir zu einem neuen Partner wechseln, um Bedürfnisse auszulagern, fehlt es der Hauptbeziehung an Tiefe. Wir betreiben dann extensive Bewirtschaftung unserer Emotionen – dabei wünschen wir uns doch alle eine intensive Bindung. Oder besser: eine tiefe, einmalige Liebe.

INTERVIEW **JESSICA KOHLMEIER**