



**AUSGERÜSTET**  
Ex-Miss-Schweiz Linda  
Fäh über ihre Schuhe  
SEITE 69

**HOCHGERÜSTET**  
Im Prime Tower ist Kochen auch  
eine Frage der Organisation  
SEITE 68

**Wahnsinn Seite 66**  
Warum Phobien  
liebenswert sind  
**Ortsinn Seite 67**  
Warum Volkshäuser in der  
Schweiz ausgebaut werden  
**Tiefsinn Seite 70**  
Warum es sich lohnt,  
ungewöhnlichen Ideen zu  
folgen, wissen die Sterne

**20 JAHRE VERHEIRATET**  
Musiker Sting und  
Ehefrau Trudie Styler:  
«Ich mag das  
Theatralische  
an ihr»

**EHEPAAR SEIT  
63 JAHREN**  
Das US-Society-Couple  
Carl und Iris Apfel:  
«Ein gemeinsamer  
Lebensstil schweisst  
zusammen»

**SEIT 36 JAHREN LIEBE**  
U2-Frontmann Bono  
und Alison Hewson,  
Hausfrau und Mutter:  
«Sie trägt immer noch  
attraktive Unterwäsche»

# DURCH DICK UND DÜNN

Was ist das Geheimnis langjähriger Beziehungen? Händchenhalten!

**SEIT 25 JAHREN  
EIN PAAR**  
Fussballlegende Günter  
Netzer und Ex-Model Elvira  
Lang: «Bei uns hat immer die  
Basis der Beziehung gestimmt»

**SEIT 32 JAHREN  
VERHEIRATET**  
TV-Legende Paola und Kurt  
Felix: «Ich empfinde emotio-  
nale Momente, wenn Paola nach  
dem Posten nach Hause kommt»

VON ROLAND MISCHKE

Was haben Kurt Felix und seine Liebste Paola mit Sting und dessen Ehefrau Trudie Styler gemeinsam? Und was verbindet das Ehepaar Netzer mit den Meiers? Diese Promi-Paare haben vermutlich genug Phenylethylamin im Blut. Das Hormon, kurz PEA genannt, fördert himmlische Zustände, die mit Schmetterlingen im Bauch und feuchten Händen einhergehen. Am meisten sorgt die Achterbahn der Gefühle für ansteigende PEA-Werte: erotische Tagträume, Liebesliteratur, Berührungen und sexuelle Stimulation. US-Forscher arbeiten an synthetischen Phenylethylamin-Pillen, welche Langzeitpartner schlucken, um in die Euphorie erster Verliebtheit versetzt zu werden. Denn: Nach spätestens vier Jahren Liebe, sagt

der australische Chemiker Peter Godfrey von der Monash-Universität in Melbourne, der gründlich über PEA geforscht hat, gewöhnten sich die Nervenenden im Gehirn an die erhöhten Werte. Dann sei neurochemisch die Phase der Verliebtheit vorüber und der Zeitpunkt gekommen, an dem Partner etwas tun müssten, sonst liefen sie bald voreinander weg oder die Beziehung veröde.

Das vierte Jahr ist, wie Untersuchungen aus 61 Kulturen bis hin zu Eskimos und Amazonas-Indios belegen, das der meisten Trennungen. Wie aber kann diese Klippe überwunden werden? Zum Beispiel mit Händchenhalten, sagen Forscher. Norma und Gordon Yeager haben das 72 Ehe-

**36 JAHRE EIN  
GUTES TEAM**  
«Tausendsassa»  
Dieter Meier und seine  
Frau, die Designerin  
Monique Meier: «Zusammengehören heisst nicht  
vom Partner Besitz ergreifen»

FOTOS: TILLATE.COM (2), BREUEL-BILD, IMAGO, GETTY (2)

jahre getan. Das Paar, er 94, sie 90 Jahre alt, starb jüngst Hand in Hand. Bei allen Schicksalsschlägen, die ihnen das Leben verpasste, hielten sie zueinander. Im Krankenhaus hauchten sie ihr Leben im Doppelbett aus. Als Gordons Herz zu schlagen aufhörte, zeigte der Monitor immer noch Herzschläge – weil Norma die Hand ihres Mannes hielt. So lange, bis sie ihm eine Stunde später in den Tod folgte. Beide wurden in einem Sarg eingäschert – Hand in Hand.

«I wanna hold your hand» ist tatsächlich das Langzeitbeziehungsmittel von nachhaltigster Wirkung. Das haben US-Studien von Neurowissenschaftlern bewiesen. Wackelt das Flugzeug, kriecht Angst vor einer medizini-

schen Untersuchung ins Bewusstsein, passiert ein Unglück – Händchenhalten beruhigt. Vor allem für Frauen, die unter starkem Druck stehen, sei Sich-Festhalten an der Hand des Partners der beste Körperkontakt, stellten Forscher in Virginia und Wisconsin bei Untersuchungen der Gehirnaktivitäten von Paaren im Computertomografen fest. Den Frauen wurden leichte Elektroschocks am Knöchel verpasst, sie waren angespannt. Ergriff der Mann die Hand der Frau, sackte deren Hirnscan-Kurve drastisch vom Stress in den Beruhigungsbereich ab. An der Hand einer fremden Person sank das Erregungsniveau dagegen nur minimal.

Der Dichter Stendhal wusste schon vor 200 Jahren, dass «die

FORTSETZUNG AUF SEITE 66

ANZEIGE

Designer SALE

GASSMANN ZÜRICH  
Poststrasse 5-7 • 8001 Zürich • www.gassmannzuerich.ch



## «Staubsaugen verleiht Flügel»

**Klaus Heer**, Buchautor und Paartherapeut, über unendliche Liebe und Hausarbeit

**Nach neusten Studien soll es sie geben, die lebenslange romantische Liebe, die wichtiger ist als Sex. Kennen Sie aus Ihrer Praxis Beispiele, die das beweisen?**

Nein. Ich bin ja Paartherapeut und nicht Romanautor. Solche Beispiele wären auch keine Beweise. Den meisten Leuten gilt nämlich Sex als tragende Säule der Beziehung. Vor allem bei jenen Paaren, denen der Sex längst abhandengekommen ist.

**Warum schaffen es die wenigsten Paare, die Romantik in der Beziehung zu erhalten?**

Weil man dazu neigt, in unspektakulären zweisamen Augenblicken die Romantik zu übersehen oder zu vergessen. Zum Beispiel auf einem gemeinsamen, verregneten Spaziergang unter einem grossen Schirm. Oder beim angeschmiegt stillen Morgendösen im Bett. Jedes Paarleben ist voll von solch romantischen Gelegenheiten.

**Welches sind die schlimmsten Beziehungskiller?**

Wir sind versessen darauf, dass wir ja nicht zu kurz kommen. Und gleichzeitig geizen wir mit Beziehungsinvestitionen. So verendet die Zweisamkeit oft an emotionaler Anorexie.

**Studien zufolge zerbrechen die meisten Beziehungen im vierten Ehejahr. Ist die Liebe nur eine kurze Begleiterscheinung des Fortpflanzungstriebes?**

Ja. Wer Sex als Trieb versteht, muss froh sein, wenn seine Ehe vier Jahre hält. Sexualität ist in Wirklichkeit ein Teil der gesamten Beziehungskultur eines Paares. Diese Kultur kann nur überleben, wenn man sie liebevoll hätschelt. Und solange man beherzt dafür sorgt, dass man sich ungeschminkt begegnet.

**Gemeinsame Tätigkeiten im Haushalt sollen Paare zusammenschweissen.**

**Was ist so verbindend daran, zusammen am Herd oder an der Waschmaschine zu stehen?**

Gemeinsam die ungeliebte Gratisarbeit an die Hand zu nehmen, ist Liebe pur. Hier ist Solidarität eines der vielen Synonyme für Liebe. Staubsaugen verleiht in der Tat Flügel. Vor allem Männern.

**Ist eine langjährige, gut funktionierende Beziehung eigentlich «nur» Glückssache?**

Ja, sicher. Nur wird das Glück erst mit der Zeit sichtbar. Im Voraus kann man nicht wissen, ob man Glück haben wird. Auch nicht, wie viel und was man selber dazu wird beitragen müssen.

**Was ist in einer langjährigen Beziehung wichtiger: Gegensätze, die sich bekanntlich anziehen, oder Gleiches zu Gleichem?**

Die Schnittmenge der Gemeinsamkeiten erleichtert das Zusammenleben; Gegensätze machen sie anspruchsvoll, vielfältig, tief.

**Wie bleibt die Liebe frisch? Sie als Paartherapeut müssten da doch einige Rezepte in der Hinterhand haben.**

Indem man genau das nicht die Fachleute fragt, sondern sein Beziehungsgegenüber. Und präzise hinhört, was dann kommt. Immer wieder.

SILVIA AESCHBACH

*«Gegensätze machen die Beziehung anspruchsvoll, vielfältig, tief»*



**Klaus Heer, 68:**  
[www.klausheer.com](http://www.klausheer.com)

FOTO: CORTIS & SONDEREGGER



VERHEIRATET SEIT  
64 JAHREN: Queen Elizabeth  
sagt zu Prinz Philip schon mal  
«shut up!», wenn  
er Unsinn  
verbreitet

FOTO: AP/KEYSTONE

► FORTSETZUNG VON SEITE 65

## Durch dick und dünn

Seele alles Gleichförmigen leicht überdrüssig wird, selbst eines vollkommenen Glückes». Wer also in der Liebe glaubt, das grosse Los gezogen zu haben, erlebt den Gefühlssturz wie Lottogewinner Jahre nach dem Top-Los. Eine australische Langzeitstudie der Universität Canberra mit 2500 Paaren stellte fest, dass für viele Paare ein solides Einkommen oder ob einer der Partner raucht oder trinkt, wichtiger ist als ständige Verliebtheitsgefühle. Beziehungen, in denen der Mann mehr als neun Jahre älter ist als die Frau, oder arbeitslos, verzeichnen höchste Trennungsquoten. Fast unwichtig sind dagegen Herkunft, Bildungsgrad und Religionszugehörigkeit; auch gemeinsame Kinder eines Paares binden die Eltern nicht bis in den Tod.

Zur Zweierbeziehung auf Dauer gibt es jede Menge Studien, und viele fördern skurrile Ergebnisse zutage. So wollen Forscher der Fachhochschule für Wirtschaft in Genf ermittelt haben, dass Paare, bei denen er mindestens fünf Jahre älter, sie aber gebildeter ist als er, lange glücklich seien. 1074 Paare wurden für diese Studien über fünf Jahre beob-

achtet. Der Sozialforscher Scott Yabiku von der Universität Arizona dagegen erklärte nach jahrelangen Befragungen von 7000 Paaren, dass gemeinsame Hausarbeit das beste Schmiermittel einer Partnerschaft sei.

Zweisamkeit am Herd, an der Waschmaschine, beim Einkaufen und bei der Gartenarbeit verbindet ein Paar ungemain. Werde die gemeinsame Hausarbeit dann noch aktiv und lustvoll absolviert, ende sie nicht selten im Bett. Eine Langzeitstudie im Grossraum San Francisco mit 50 Paaren, die mindestens 9 Jahre zusammen waren, zeigte, dass Liebende nur zusammenblieben, wenn sie immer wieder die Balance finden würden zwischen Idealisierung und Realität ihrer Liebe, sich unterstützen, einander Geborgenheit geben und dabei ihren Humor nicht verlieren würden. Guter Sex sei wichtig, stehe aber nicht obenan. Wichtiger sei: Gemeinsamkeit.

**Frauen brauchen emotionale Nähe und Körperkontakt**

Die glückliche Beziehung ist das geteilte Bewusstsein des Paares, etwas Passendes vollbracht zu haben. Das ist für beide Partner einzigartig und die Basis ihrer gegenseitigen Wertschätzung. Aber natürlich ist dies kein statischer Zustand, die Passung muss jeden Tag neu erschaffen werden. Körperkontakt und emotionale Nähe sind vor allem Frauen ein Bedürfnis,

weil dann das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Denn «Frauen scheinen physiologisch empfänglicher zu sein für diese Sorte nicht sexuellen Kontakts» als Männer, stellten Forscherinnen der Universitäten Pittsburgh und North Carolina fest.

**Das Bindungshormon wirkt auch beim coolsten Mannsbild**

Sie baten Paare getrennt in Untersuchungsräume, vermessen sie physiologisch und nahmen ihnen Blut ab. Nach der Wiedervereinigung durften sich beide zehn Minuten in einen stillen Raum zurückziehen, um sich einem vorgegebenen Ritus auszusetzen: zwei Minuten Erinnerungen an Tage engster Verbindung mit Händchenhalten; fünf Minuten Hand in Hand eine Sequenz aus einem Liebesfilm anschauen; dann wieder händerverschränkt Plaudern über selige Erinnerungen. Als Abschluss exakt 20 Sekunden eine zärtliche Umarmung. Der Oxytocinspiegel der Frauen schnellte in die Höhe, bei Männern blieb er auf dem Ausgangsniveau.

Langfristig aber wirkt das Bindungshormon auch beim coolsten Mannsbild, weil eine gute Beziehung Oxytocin in den Adern buntert. Das senkt den Blutdruck, unterdrückt das Aufregerhormon Noradrenalin und dämpft das sympathische Nervensystem, sobald es bei Ärger in Alarmstimmung gerät. Es bietet sogar einen

gewissen Schutz gegen Herzinfarkt und Schlaganfall. Partner, die miteinander glücklich sind, sterben selten an Herz- und Kreislaufkrankheiten.

Achtsamkeit füreinander, wissenden Neurophysiologen, mache die Partnerschaft zum Mysterium der Liebe. So würden erodierende Gefühle abgehalten, die Zweisamkeit könne sich entfalten. 2008 hat die Anthropologin Helen Fisher von der Rutgers-Universität in New Jersey den Nachweis erbracht, dass die romantische Liebe im Zentralnervensystem über viele Jahre einen festen Sitz hat. Bekamen Testpersonen ein Bild des Partners neben Bildern neutraler Personen gezeigt, waren Gemütsregungen im Gehirnscanner eindeutig: Auch nach gemeinsamen Jahrzehnten werden das ventrale Tegment des Gehirns und sein Nucleus accumbens beim Anblick des geliebten Menschen aktiviert. Der Hirnstoffwechsel entspricht dem frisch Verliebter. Leidenschaft und Begehren zeichnen sich darin ab; im Gyrus cinguli, einer Hirnregion unterm Stirnhirn, in dem starke Emotionen bis zur Obsession gelagert sind, regt sich etwas.

Romantische Liebe kann also lebenslang bestehen bleiben. Der einzige Unterschied: Zu Beginn einer Beziehung geht es stürmisch zu, bei langjährig Verliebten ruher, da strömt erhöht Serotonin ins Blut, das gelassen macht.

**Mit jeder Treppenstufe wuchs meine Zuneigung. So fand ich mich kürzlich in einem Treppenhaus mit einer guten Bekannten wieder, und weil sie, phobisch konnotiert, keinen Lift betreten konnte, geschweige denn einen Lift, der in ein schickes Penthouse in den 12. Stock fährt, folgte ich ihr solidarisch die Stufen hinauf. Wir trugen je eine Flasche Champagner und schnaubten. Schon als wir im vierten Stock – lachend, aber geschockt, wie viele**

*«Man wäre nicht nur tot, sondern auch eine Tote, die sehr unordentlich gelebt hat»*

**Zu liebenswert empfinde ich Menschen, die mit solcher Contenance ihre Ängste zugeben und damit zu leben versuchen, auch wenn dies nicht immer leicht ist. Sie war eine Schwester im Herzen, denn ich kenne meine gut gefüllte Seelenschublade «irrationale**

BORTOLANI

*Meine Top drei «irrationale Ängste»*



Ängste» bestens. Meine Top drei: 1. Ich kann im Kino nur am Rand sitzen, weil ich glaube, ein Mittelplatz bei voller Belegung führe automatisch zu einem spontanen Herzstillstand. 2. Ich besuche unsere Tamedia-Kantine nie zur Stosszeit zwischen zwölf und halb eins, weil das Stimmengewirr und die vielen hungrigen Menschen mir im wahrsten Sinne des Wortes das Gefühl geben, selber aufgegessen zu werden. 3. Ich kann nie in die Ferien verreisen, ohne vorher das ganze Haus in Ordnung gebracht zu haben, weil – man weiss ja nie – einem etwas zustossen könnte, und dann wäre man nicht nur tot, sondern auch eine Tote, die

sehr unordentlich gelebt hat. Als Zwanzigjährige dachte ich noch, eifrige tiefenanalytische Therapiestunden könnten solche Kollateralschäden in meinem Unbewussten irgendwie flicken. Heute, mit 35, weiss ich: weitgehend irreparabel. Ich habe einfach ein paar merkwürdige Ticks, und die belasten mich (und meine Mitmenschen) zuweilen, aber sie gehören nun mal zu mir. Punkt. Und harter Schnitt.

**Ich muss mit Ihnen, geschätzte Leserinnen und Leser, unbedingt noch über was ganz anderes reden:** Steven Tyler, Aerosmith-Sänger, 63, möchte nochmals heiraten, wie er eben bekannt gab. Und zwar seine Freundin, Erin Brady, 38. Der Altersunterschied beträgt 25 Jahre. Ich weiss nicht, wie es Ihnen geht, aber mich beelenden solche Bekanntmachungen immer leicht. Ich frag mich dann, wie aufregend es diese jungen Frauen wohl finden, mit einem Mann zu schlafen, der weisse Schamhaare hat? Oder anders gefragt: Würde Erin Brady den alternenden Rockstar aus Los Angeles auch ehelichen wollen, wenn er ein Schreinermeister aus Bülach kurz vor der Pensionierung wäre? – Sie sehen, auch das neue Jahr birgt einen Haufen interessanter Fragen.