

Das Geheimnis D glücklicher Paare

Was, wenn die Schmetterlinge fortgeflogen sind und die Hormone sich schlafen legen? Dann haben wir unser Glück selbst in der Hand. Wie DIE LIEBE BLEIBT – auch nach vielen Jahren

TEXT: Claudia Reshöft



Gut soll es sein, harmonisch und schön – auf immer und ewig. Aber mit der Zeit webt der Alltag dann doch einen Grauschleier über den Zauber des Anfangs. Mit Reibereien, Missverständnissen und kleinen Demütigungen, die die Liebe vernichten und aus dem Paar, das früher mal die Finger nicht voneinander lassen konnte, zwei Menschen formt, die auseinanderdriften, bis sie sich verlieren. Es geht auch anders, wie glückliche Paare zeigen: Wenn die rosarote Brille in der Schublade verschwindet, behalten sie die liebenswerten Seiten des anderen im Blick und passen ihre Erwartung der Realität an. Sie begegnen sich mit Respekt und Verständnis, selbst wenn es zu Auseinandersetzungen kommt. Sie reden miteinander und halten unterschiedliche Positionen aus. Sie bewahren ihre Nähe und lassen der Zärtlichkeit Raum. Sie arbeiten nicht mit Schuldzuweisungen, sondern übernehmen Verantwortung für sich selbst. Und selbst wenn der gemeinsame Weg eines Tages doch endet, schaffen sie es, sich voller Respekt zu verabschieden – um der Liebe willen...

Wer sagt,
Liebe
sollte immer
perfekt
sein? Hauptsache,
sie ist echt

UNBEKANNT



Liebeslüge Nummer 1:
Der Glaube, an sich selbst zu denken sei egoistisch! Wenn Sie mit sich zufrieden sind, ist das auch für den Partner attraktiv – Ihre Schwächen inbegriffen.

Deine Krise? Unsere Krise!

Wie die Liebe zueinander leidet, wenn ein Partner seinen **PERSÖNLICHEN TIEFPUNKT** durchlebt, haben Susan, 53, und Mats Billmark, 55, erfahren

Sie beide sind kurz nacheinander in persönliche Krisen geraten. Ahnten Sie, was in Ihrem Partner vorgeht?

Wir waren beide eher auf unsere eigenen Gedanken und Symptome fokussiert. Es gab jede Menge Krach und Tränen.

Konnten Sie mit Ihrem Partner über Ihre eigenen Probleme sprechen?

Wir haben viel miteinander geredet, uns aber permanent missverstanden. Als wir nicht weiterkamen, haben wir ein anderes Paar gebeten, zwischen uns zu vermitteln. Das war für uns wie eine Art Übersetzungshilfe.

Wie genau sah das aus?

Nun, wir haben zum Beispiel aufgehört, beide zur gleichen Zeit zu reden oder dem anderen ins Wort zu fallen. Auf diese Art ist es nämlich unmöglich, eine Diskussion zu führen. Jetzt redet einer von uns, der andere hört aufmerksam zu. Wir bemühen uns auch, jedes Wort der Anklage zu vermeiden. Und um sicherzugehen, dass wir den anderen verstanden haben, wiederholen wir noch einmal mit

eigenen Worten, was von dem Gesagten bei uns angekommen ist.

Wie hat diese Erfahrung Ihre Partnerschaft verändert?

Es war ein jahrelanger Prozess, in dem wir gelernt haben, den anderen besser zu verstehen, ihm zu verzeihen und wieder zu einem spielerischen Umgang miteinander zu kommen. Wir versuchen, eine großzügigere Haltung zu finden – jeden Tag. Auch weil wir wissen, dass wir mit einem anderen Partner nicht zufriedener wären, weil wir das Glück ja nur in uns selbst finden.

Und wie lautet Ihr Fazit?

Wir sind überzeugt, dass, wenn beide Partner versuchen, das Beste für sich zu wollen, wird es auch das Beste für die Beziehung sein. Wenn wir uns gegenseitig helfen und einander unterstützen, kann auch unsere Beziehung wachsen – und damit auch wir selbst.

Buchtipps: „Lerne zu leben“ von Susan und Mats Billmark, Mosaik, 16,99 €





Liebeslüge Nummer 2:

Es gibt den perfekten Mann!
Hören Sie auf, ihn umkremeln zu wollen – Sie profitieren davon, dass er anders ist. Beschreiben Sie lieber seine netten Seiten.



WIE WICHTIG IST SEX?

Gleich mal vorweg – in langjährigen Beziehungen ist es ziemlich unwahrscheinlich, dass uns die Lust wie ein Blitz aus heiterem Himmel überfällt. Und manche von uns schützen das Alterwerden oder die Wechseljahre vor, um die unliebsam gewordene sexuelle Routine loszuwerden. Zumal wir uns oft genug über liegen gebliebene Socken ärgern oder darüber, dass er „mal wieder“ vergessen hat, den Müll rauszutragen. Dennoch: Das brachliegende Sexleben lässt sich oft mit ein paar fantasievollen Einfällen neu beleben – vorausgesetzt, beide Partner fühlen sich körperlich einander nah. Sich weder vom Groll noch vom Alltagstrott beeindruckt zu lassen ist es nämlich, was glücklichen Paaren gelingt. Sie erhalten die Nähe selbst dann, wenn die Leidenschaft nicht mehr lodert – durch zärtliche Berührungen. Ein Streicheln der Hand oder eine Umarmung setzen das Liebes- und Treuehormon Oxytocin frei, das wie emotionaler Kitt für die Partnerschaft wirkt. Zusätzlich sorgt es noch dafür, dass wir selbst uns besser fühlen: Die Ausschüttung lässt den Blutdruck sinken und Ängste schwinden, es aktiviert das Immunsystem und beschleunigt Heilungsprozesse. Solch ein Feuerwerk von Glückshormonen wird auch beim Liebesakt oder einem leidenschaftlichen Kuss gezündet. Der dauert laut Forschern im Idealfall zehn Sekunden. Was lernen wir daraus? Warum warten, bis wir in Stimmung sind! Zwischendurch öfter mal kuscheln und knutschen – entspannt uns selbst und unsere Beziehung. Und: Gerade dann, wenn er wieder was vergisst oder liegen lässt, lässt ein leidenschaftlicher Kuss und das, was ihm folgen kann, den Ärger schnell wieder verfliegen.

Ist es noch Liebe?

Hach, dieses Sehnen nach dem anderen, das Gefühl, den Seelengefährten endlich gefunden zu haben – war doch herrlich damals! Dieser Mix aus Intimität (emotionale Nähe), Leidenschaft (Schmetterlinge im Bauch) und Bindung (die Entscheidung, zusammenzubleiben) sorgt dafür, dass aus uns ein Paar wird. Nach der Dreieckstheorie des Psychologen Robert Sternberg von der Yale-Universität entscheidet sich durch das Zusammenspiel dieser drei Komponenten, wie sich unsere Beziehung über die Jahre gestaltet: ob sie in kumpelhafter Vertrautheit oder – was oft in langjährigen Verbindungen der Fall ist – in „leerer“ Liebe mündet, in der man sich zwar mal festgelegt hat, der es aber an Vertrautheit und Leidenschaft mangelt. Gelingt es uns aber, alle drei Komponenten gleichermaßen immer wieder neu zu beleben, ist unsere Liebe vollkommen.

Er versteht mich nicht!

Das Essen war lecker, die Gäste unterhielten sich bestens. Nun stehen die Relikte dieses großartigen Abends auf der Tafel. Sie fängt an aufzuräumen, er setzt sich vor den Kamin. Mit jedem Teller, den sie in die Küche trägt, wächst ihre Wut: „Könnte er mir nicht mal helfen?“ Und schon ist der Krach da, die Stimmung ist dahin. Unausgesprochene Erwartungen werden leider nur selten erfüllt. Denn Männer sind es gewohnt, direkt zu kommunizieren und nicht, wie wir Frauen, auf Umwegen – weil wir meinen: Wenn ich ihm wichtig bin, wird er wissen, was ich gerade brauche. „Die ganze Kunst der Sprache besteht darin, verstanden zu werden“, sagte Konfuzius. Wenn wir unser Ziel erreichen wollen, hilft es, die Welt durch seine Brille zu sehen. Nehmen wir mal an, er ist Segler. Dann wirkt ein munteres „Schatz, lass uns noch eben klar Schiff machen!“ Wunder. Wollen wir wetten?!



Die größten Liebestöter?

1. **Gemeinheiten** – vernichten das Vertrauen und das Selbstbewusstsein.
2. **Unverständnis** – sich nicht einmal dafür zu interessieren, warum sie oder er so tickt.
3. **Pauschalurteile** – „Du bist ja eh...“ Solche Sätze zeichnen ein Negativbild, hinter dem das Positive des anderen verschwindet.
4. **Geheimnisse** – wer sich dem anderen nicht mitteilt, schafft Unsicherheit.
5. **Distanz** – wenn Zärtlichkeiten ausbleiben, können weder Nähe noch das Gefühl der Verbundenheit entstehen.

„Schön ist, was du liebst. Was du liebst, wird schön“

GEORG WILHELM EXLER, Autor





„Der ideale Ehemann ist ein unbestätigtes Gerücht“

BRIGITTE BARDOT, frz. Schauspielerin

Eine Prise Prickeln für eingeschlafene Beziehungen

Na, lange nichts Aufregendes erlebt? Statt mit dem Partner ins Theater oder ins Kino zu gehen, buchen Sie doch mal ein Abendessen im Dunkelrestaurant, gehen Sie tanzen oder wagen Sie zusammen einen Fallschirmsprung. Egal was Sie tun, Hauptsache, es ist emotional und körperlich anregend. Wirkt wie eine Frischzellenkur!



Liebeslüge Nummer 3:
Ich muss nicht alles wissen!
Schonungslose Offenheit kann schaden. Aber wenn eine Lüge die Beziehung oder einen der Partner belastet, muss reiner Tisch gemacht werden.

Noch eine zweite Chance?

Martina verlässt Thomas nach 16 Jahren Ehe. Eine ganze Weile nach der SCHEIDUNG verlieben sie sich wieder ineinander. Ob es nach dem zweiten Anlauf besser geht?

„Thomas und ich – wir galten als Traumpaar. Er vergötterte mich, daran änderte sich in unserer ersten Ehe nie etwas. Trotzdem habe ich ihn verlassen. Als wir uns kennenlernten, hatte er nichts. Dann kam über Nacht der Erfolg – und schnell nach einander unsere vier Kinder. Ich begrub meine beruflichen Ziele, blieb zu Hause und verschwand hinter seinem Ego, das durch seine rasante Karriere immer größer wurde. Wenn wir miteinander sprachen, dann über seine Belange und Pläne. Ich habe versucht, mir als Frau an seiner Seite mit einer Inneneinrichtungsberatung ein bisschen Eigenständigkeit aufzubauen, aber Thomas ließ mir keinen Raum. Dann habe ich die Scheidung eingereicht und zog mit den Kindern aus. Finanziell war ich dank Thomas

unabhängig. Wir sahen uns in den nächsten drei Jahren, in denen ich mein Kunstgeschichtsstudium abschloss, regelmäßig. Thomas erzählte, er mache ein Coaching, um zu verstehen, warum ich gegangen war. Er wurde sehr zugewandt, fragte mich nach meinen Plänen. Was ich ihm verschwie: Ich hatte einige Affären, um mich auszutesten. Aber keiner der Männer war mir gut genug. Irgendwann sagte eine Freundin: Du suchst doch nur nach einem, der dir gewachsen ist... Beim nächsten Familientreffen habe ich Thomas mit anderen Augen gesehen, meine Freundin hatte recht. Thomas und ich haben vor zwei Jahren wieder geheiratet – sind glücklich, gleichberechtigt. Ich male, ziemlich erfolgreich. Thomas betet mich an – und jetzt kann ich das auch genießen.“

EXPERTEN-TIPP: SO GELINGT EIN NEUANFANG

Paartherapeutin Anna Finne-Teschke (norddeutsche-paarakademie.de) meint: „Damit es im zweiten Anlauf klappt, sollten sich beide Partner anschauen, was zur Trennung geführt hat, und das aufarbeiten, z.B. Muster aus früheren Bindungserfahrungen – bestenfalls unter professioneller Anleitung. Speziell für Frauen gilt: Bauen Sie sich ein unabhängiges Leben auf, so kann man sich auf Augenhöhe neu begegnen. Denn Freiwilligkeit und Selbstständigkeit sind sexy, Abhängigkeit ist es nicht.“

FOTOS: Getty Images

Kann man sich friedlich trennen?

Wenn nichts mehr geht, geht man besser. Wie das auf versöhnlicher Basis gelingt, weiß Katherine Woodward Thomas, US-amerikanische Ehe-therapeutin und Erfinderin des „conscious uncoupling“ (bewusstes Entpaaren). Im Buch „Lass uns in Frieden auseinandergehen“ (Integral, 15,99 €) leitet sie in fünf Schritten dazu an

1 Emotional freischwimmen

Das Herz ist gebrochen, der Stolz verletzt, die Sicherheit zunichte – jetzt gilt es, das Gefühlschaos nicht zu verdrängen, sondern wahrzunehmen und langsam auf Abstand zu gehen.

2 Eigenes Leben zurückerobern

Am Scheitern sind immer zwei beteiligt. Deshalb raus aus der Opferrolle und erwachsen werden! Wir selbst, kein anderer, sind zuständig für die Erfüllung unserer Bedürfnisse.

3 Verhaltensmuster ändern

Arbeiten Sie an sabotierenden Grundüberzeugungen wie der, nicht liebenswert zu sein.

4 Visionen entwickeln

Alle Phasen unserer Beziehung sind es wert, dass sie anerkannt und gewürdigt werden. Fassen Sie den Vorsatz, sich in Wohlwollen und großzügig zu trennen!

5 Versuchungen widerstehen

Wir haben gelernt: Der andere hat uns viel gelehrt, wir durften von ihm lernen. Aber weil es nicht mehr passt, gehen wir auseinander. Das Wichtigste jetzt: Einflüsterungen des Anwalts oder des Racheteufelchens nicht nachgeben!



Natürlich im Gleichgewicht



Doppelherz auf facebook entdecken!
facebook.com/Doppelherz



- Mit ausgesuchten B-Vitaminen plus 50 mg Lavendelblütenextrakt und 10 mg Lavendelöl
- Vitamin B₆ und B₁₂ tragen zur normalen Funktion des Nervensystems bei
- Vitamin B₅ als Beitrag zur normalen geistigen Leistungsfähigkeit



Die Kraft der zwei Herzen.