

Partnerschaft im Wandel

Vom Tauschhandel zum Versprechen

Christian Zehenter

Partnerschaft hat viele Gesichter und unterliegt einem ständigen Wandel. Aber: Was macht eine glückliche und dauerhafte Beziehung aus? Was unterscheidet Verliebtheit von Liebe? Wie füllt sich ein ausgehöhltes Miteinander wieder mit Leben? Und ist Trennung ein Anfang oder Ende dieser romantischsten Form des Tauschhandels?

In seinem Symposion erzählt Platon von den Kugelmenschen, die einst die Erde bevölkerten und in der doppelten Ausbildung aller Körperteile entweder rein männlich, weiblich oder – in größerer Zahl – Zwitter waren. Mutig, kraftvoll und eins mit sich, schickten sie sich an, die Götter anzugreifen. Letztere beschlossen daher, die Kugelmenschen entscheidend zu schwächen, und zerteilten sie in der Mitte. Seither suchen die Menschen rastlos ihre fehlende Hälfte, um wieder zu einem Ganzen zu verschmelzen.

Bis heute wünschen wir uns einen Seelenpartner, der uns komplett macht und unser Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit, Nähe, Geborgenheit und Lustgewinn stillt. Doch will dies meist nur zeitweise gelingen. So bewegt sich Partnerschaft im Spannungsfeld zwischen Erwartung und Kompromiss, Bindung und Autonomie, großer Liebe und Alltag.

Dankbare Grundhaltung macht zufriedener als Beziehungsstatus

Für die meisten Menschen gehört eine Partnerschaft zu einem glücklichen Leben. Allerdings sind in Deutschland nur rund 60 % der Erwachsenen in einer festen Beziehung. Wie auch die 22 Millionen Singles sind sie nur teilweise zufrieden mit ihrem Lebensmodell. Daher scheint, unabhängig von der Lebensform, die eigene Sicht und Grundhaltung eine wichtige Rolle zu spielen.

Alte Muster: Intime Begegnung weckt das innere Kind

Warum suchen wir uns häufig „unpassende“ Partner und meiden die offenbar geeigneten – oder können uns nicht hingeben oder öffnen? Warum fühlen wir uns im Kontakt immer wieder klein oder herabgesetzt, alleingelassen oder angegriffen, werden vorschnell aggressiv oder ziehen uns zurück, wahren Distanz, klammern oder suchen die ständige Verschmelzung? Die Antwort liegt meist im inneren Kind begründet, der Summe der Schlüsselerfahrungen unserer Kindheit. An diesen messen wir unbewusst alle weiteren Eindrücke im Leben. War diese Zeit für uns von Geborgenheit oder Schmerz, Bestätigung oder Scham, Liebe oder Erwartung, Selbstwirksamkeit oder Hilflosigkeit geprägt? Diese Fragen entscheiden darüber, wie wir unserem Partner begegnen. Denn angesichts der Nähe erwacht das innere Kind unbemerkt und übernimmt das Ruder. In diesem Zuge übertragen wir auch ein kümmerndes Selbstwertgefühl auf unseren Partner und sind uns sicher: Er/sie liebt, schätzt, versteht, beachtet mich nicht. Erst wenn solche versteckten Muster bewusst gemacht werden, erkennen wir: Unser Gegenüber ist in keiner Weise bedrohlich und hat nichts mit vergangenen Erlebnissen zu tun. Wir dürfen es ganz neu kennenlernen.

Vertrauen bedeutet Hingabe bei völliger Unsicherheit

Daher ist eine Versöhnung mit unseren kindlichen Erfahrungen und damit mit uns selbst erforderlich. Hierdurch können wir uns spüren, unmaskiert hingeben und andererseits abgrenzen ohne die Angst, verletzt oder verlassen zu werden. Wir können die Begegnung feiern, auch in dem Wissen, dass all das flüchtig ist, wir nichts festzurren können und alles seine Zeit hat. Denn Vertrauen bedeutet nicht Sicherheit, sondern genussvollen Kontrollverlust und Hingabe bei völliger Unsicherheit. Es bestätigt sich ebenso wie das Misstrauen selbst. Auch wenn wir scheitern, werden wir dann nichts bereuen.

An ihrem Lebensabend bedauern die meisten Menschen nicht zu wenig Sicherheit, sondern zu wenige Verrücktheiten in ihrem vergangenen Leben. Und die größte Verrücktheit ist die Liebe. Sie

bedeutet echte Begegnung und Lebendigkeit, die Freud – im Gegensatz zur heutigen, auf Sexualität verengten Verwendung des Begriffs – als Libido bezeichnete.

Songs und Filme legen die Messlatte unerreichbar hoch

In den meisten Filmen, Geschichten und Songs spielen Liebe und Erotik eine zentrale Rolle: ein Feuerwerk der Sinne bis hin zur erlösenden Verschmelzung oder dem schmerzverzückten Verzicht. Am Ende ist alles perfekt oder ungemein cool. Nur selten erfährt man, wie es dem Paar später als berufstätigen Eltern oder in der nächsten Lebensphase geht. Fast niemals ist einer der Partner krank, gebrechlich oder nicht schönheitskonform – es sei denn, auch dies auf bestechend attraktive Weise. Denn meist ist nicht Liebe, sondern – eine zudem bis zur Perfektion übersteigerte – Verliebtheit oder Erotik Gegenstand der Betrachtung. Diese Messlatte liegt nicht nur unerreichbar hoch, sondern unterschlägt auch den Kern der Sache: die Liebe.

Verliebtheit: Produktives Erdbeben und Geniestreich der Natur

Wenn wir uns verlieben, zirkuliert in unserem Blut ein Cocktail aus Sexual-, Belohnungs-, Bindungs- und Stresshormonen, die uns wie eine warme Woge durch das Geschehen spülen und alles durcheinanderwürfeln. Wir sehen rosarot und streicheln zweisam unser Ego. Ein Geniestreich der Natur. Denn kein vernünftiger Mensch würde sich auf die Wagnisse und Kursänderungen einlassen, die wir nun in Angriff nehmen. Diese sind jedoch erforderlich, damit zwei Menschen mit so unterschiedlichen Biografien, sozialen Netzen, Naturellen und Charakteren auf einen gemeinsamen Weg gelangen. Beide müssen ihr Leben gemeinsam neu erfinden und dazu alles über Bord werfen, was sie daran hindert.

Erst rosarot, dann pastell: Von der Verliebtheit zur Liebe

Doch würden Körper, Psyche und Lebensgefüge den Stress einer dauerhaften Verliebtheit nicht aushalten. Daher manövriert uns unser Nerven- und Hormonsystem nach etwa drei Monaten wieder in ruhigeres Fahrwasser. Die rosarote Welt geht in Pastelltöne über, die Euphorie in Des-Illusionierung. Hier fällt uns plötzlich auf, dass unser Traumpartner öfter einmal modische Kleidung, Sport, geistige Nahrung oder eine Dusche vertragen könnte, Toilettendeckel und Zahncreme offen lässt, häufig zu spät kommt oder Kleidungsstücke über die ganze Wohnung verteilt. Auch zeigt der gestern noch perfekte Gefährte auf einmal abweichende Ansichten zu allen Lebensbereichen sowie „irrationale“ Verhaltensmuster in Sachen Autofahren, Ernähren, Ordnung, Konsum, Hobby, Sauberkeit und Soziales.

Dies bedeutet jedoch keinesfalls, dass wir uns mit dem Falschen eingelassen haben, sondern die Chance auf einen echten gemeinsamen Weg. Denn bewegten wir uns bislang in einem selbstverzückten, hormonellen Kokon, so geht es nun tatsächlich um das sehende Annehmen eines Partners. Damit kann, wenn beide diese Prüfung bestehen, Verliebtheit in Liebe übergehen.

Gleich und gleich: Gemeinsamkeiten fruchtbarer als Unterschiede

Trotz der Redewendung „Gegensätze ziehen sich an“ liefern Gemeinsamkeiten eine essenzielle Basis für die Partnerschaft. Daher füttern Partnerportale ihre Kontakt-Algorithmen mit passenden Antworten auf Fragen wie: „Sind Sie sportlich, Nichtraucher, Frühaufsteher, spirituell, romantisch, humorvoll, leidenschaftlich, reiselustig, musikalisch, belesen, treu, umwelt- und ernährungsbewusst? Welche Art von Musik, Film, Unterhaltung und Literatur sagt Ihnen zu? Haben oder möchten Sie Kinder?“ Immer stärker fließen auch weiche Fragen mit ein wie: „Über was können Sie lachen, wann ist ein Tag für Sie perfekt, was tun Sie bei schlechter Laune oder Langeweile, und was ist Ihnen wichtig?“ Untersuchungen zeigen: Mit jeder Gemeinsamkeit steigen die Chancen für eine langfristige Partnerschaft. Denn wenn zwei Menschen dasselbe sehen, wenn sie die Welt betrachten, über dieselben Verrücktheiten lachen und ihre Leidenschaft und Neugier denselben Dingen gilt, verfügen sie über eine unschlagbare Verbindung. Umgekehrt werden Romantiker und Pragmatiker, Feingeist und Haudrauf, Frohnatur und Melancholiker, Kalt- und Warmblut kaum je im tiefen Gleichklang schwingen.

Unterschiedliche Energien im Yin- und Yang-Sinne sind hingegen sogar erwünscht. Denn das eher dem Männlichen zugerechnete Yang bringt „Feuer“, Bewegung und Tatkraft in das System, während das stärker weiblich assoziierte Yin für Erdung, Ruhe und Kontinuität steht. Im Paarsystem sollten sich beide etwa die Waage halten. Denn Yin-Überschuss fördert Starre, Yang-Überschuss Überhitzung.

Raum und Gemeinsames schaffen: Die Kunst des Miteinanders

Paartherapeuten bestaunen häufig, dass zwei einander Fremde vor ihnen sitzen, die höchstens noch Alltagsgewohnheiten teilen. Die Bereiche Zärtlichkeit und Sexualität sind vielfach ebenso verschwunden wie gemeinsame Abende, Kontakte und Hobbys. Dass man den Partner massieren, mit ihm musizieren, spielen, singen, tanzen, wandern, schwimmen oder saunieren kann, haben viele Paare fast vergessen. Hier helfen unter anderem Rituale und feste Termine: für gemeinsame Abende (zu zweit!), Unternehmungen und durchaus auch für genussvollen Sex. Lebt das Paar mit Kindern zusammen, so dürfen sie diese Zeit bei Familie oder Freunden verbringen. Denn wer für seine Kinder seine Partnerschaft aufgibt, nimmt ihnen einen unersetzlichen Teil ihres Nests. Ähnlich verhält es sich mit ausufernden Arbeitszeiten. Diese mögen fantastische Rücklagen, Reisen oder Anschaffungen ermöglichen, sabotieren aber jede Beziehung. Dies gilt allgemein für Stress, unbewältigte Traumata, Klammern und Suchtverhalten. Auch die überbordende Beschäftigung mit Kindern, Internet/Handy, Haustieren, Familie, Freunden, Haus oder Hobby fällt unter die Paarkiller. Wer Raum für Liebe und Begegnung schaffen will, muss sich daher von Abhängigkeiten lösen, Freiräume öffnen und Kursänderungen vornehmen. Paarentwicklung bedeutet dabei immer auch Selbstentwicklung – und umgekehrt.

Nähe und Bindung ja, aber in gesunden Dosen

Nähe ist wertvoll – im richtigen Maß. Denn wer sich regelmäßig Aktivitäten, Zeiten, Erlebnisse und Begegnungen außerhalb der Partnerschaft gönnt, kann sich häufig selbst – und somit auch den anderen – wieder besser spüren. Ein gemeinsames Bett, Schlafzimmer oder Wohndomizil sind hierbei keineswegs notwendige Voraussetzung für eine erfüllte, dauerhafte Partnerschaft, ebenso wenig wie identische Meinungen und Gewohnheiten. Im Gegenteil: Wir dürfen den anderen nie besitzen, festhalten und kontrollieren wollen, sondern können sein Unabhängig- und Anderssein würdigen und von diesem profitieren.

Zwiegespräch und Briefe schreiben: Partnerschaft wiederbeleben

Wenn ein oder beide Partner ihre sexuelle Lust aufeinander zunehmend verlieren, sich immer weniger zu sagen haben, Kinder oder Haustiere im gemeinsamen Bett oder Zimmer schlafen oder man aufgehört hat, schöne Dinge zu schenken, zu sagen oder zu unternehmen, steht eine Entscheidung an. Wer die ausgehöhlte Partnerschaft wiederbeleben will, muss sich gemeinsam auf den Weg machen und Sprachlosigkeit überwinden. Dies reicht von Alltagsgewohnheiten bis hin zur vielbeschwiegenen Sexualität. Viele Paare haben noch niemals offen über wichtige Themen gesprochen. Dann bietet sich das sogenannte Zwiegespräch an, z. B. mit einem festem Termin mehrmals die Woche: Jeder teilt dem anderen über genau fünf Minuten mit, wie er sich fühlt und was er sich wünscht, ohne vom Partner unterbrochen zu werden. Nach dieser Zeit erhält der andere Partner das Wort. Dies wechselt so lange, bis alles Wichtige besprochen ist. Eine erfolgreiche Methode der erneuten Kontaktaufnahme ist auch das Schreiben von Briefen, die sich die Partner mit der Post schicken. Bei allen Formen des Austausches sind Vorwürfe, Widerspruch und Wertungen tabu.

Wann habe ich dir das letzte Mal meine Liebe gezeigt?

Jeder Partner sollten sich fragen: Wann habe ich dich das letzte Mal (auch vor anderen) gelobt, nach deinem Befinden und deinen Wünschen gefragt, beschenkt, unterstützt, verwöhnt oder meine Liebe gezeigt und ausgesprochen? Begegne ich dir achtsam, loyal, verlässlich, humorvoll, offen, wertschätzend, nachsichtig, gütig, respektvoll und aufmerksam? Sehe ich die Güte, Größe, Liebe und

Verletzlichkeit in dir? Verhalten wir uns wie Gefährten oder Konkurrenten, Verschworene oder Fremde, Verbündete oder Gegner? Welches sind unsere gemeinsamen Ziele, Sichten und Leidenschaften? Wie oft lachen und lächeln wir zusammen? Wie gut kennen und verstehen wir einander? Kann ich dein Anderssein und deine Freiheit als Bereicherung und Ergänzung verstehen und beantworten – statt dich ändern, kontrollieren oder zur Rede stellen zu wollen? Bin ich mir und meinem Wesen zugleich selbst treu (denn nur dann ist Partnerschaft möglich)? Eine Paarberatung oder -therapie kann bei solchen und weiteren Fragen unterstützen.

Gewaltfreie Kommunikation: Streiten ja, aber liebevoll

Wie in allen Konflikten, so gelten auch unter Paaren die vier Regeln der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg:

1. Beschreibung der betreffenden Situation (ohne Wertung), z. B. „wir haben schon länger nichts mehr gemeinsam unternommen“
2. Gefühl, dass diese bei mir auslöst, z. B. „ich fühle mich dadurch einsam, unsicher und abgelehnt“
3. Bedürfnis, z. B. „ich möchte mehr Gemeinsamkeit“
4. Wunsch, z. B. „lass uns wieder etwas unternehmen“

So werden Konflikte vom verletzenden Schlagabtausch zum Raum wechselseitiger Entwicklung. Hierbei sind Ich-Botschaften entscheidend, also „*ich* erlebe/empfinde/wünsche mir“ statt „*du* bist/tust/sollst“. Auf die „Beziehungskiller“ Vorwürfe, Zurredestellung, Ändernwollen, Nachtragen, Rückzug, Konfliktvermeidung und Lächerlichmachen müssen wir grundsätzlich verzichten. Denn jeder kann (und soll – denn Offenheit ist unverzichtbar) nur von und für sich sprechen und den anderen nicht bewerten. Somit ist auch jede Aussage des anderen, soweit er von sich spricht, berechtigt. Die Antwort darauf lautet also z. B. „ich nehme deine Worte an und werde sie beherzigen“ statt „das stimmt nicht/das sehe ich anders“. Auch Wünsche gelten nur für die Person selbst und erheben keinen Anspruch auf Erfüllung. Somit gilt: Ich- statt Du-Botschaften, Zu- statt Widerspruch, Wünsche statt Anweisungen.

Sexualität: Grundbedürfnis, Liebesmotor und Trennungsgrund

Sexueller Lustgewinn, Intimität, Begehren und Begehrtwerden zählen zu den wichtigsten Grundbedürfnissen – und ihr Fehlen zu den häufigsten Trennungsgründen. Nicht selten wird Sexentzug sogar als Strafe eingesetzt. Ebenso häufig vertreiben konsequenter Sextoy- oder Pornografiekonsum, Affären oder Seitensprünge jede zweiseame Erotik. Daher sind in jedem Stadium einer Beziehung Fragen wichtig wie: Was bereitet uns Lust, was wünschen wir uns, möchten wir probieren? Wie immer gilt: Alles darf, nichts muss. Auf der gemeinsamen Suche kann sich ein Kosmos der Sinnlichkeit aufbauen, in dem der Geschlechtsakt und Orgasmus nur noch eine von vielen Möglichkeiten darstellen. Denn es gilt: Bewusstheit statt Effektivität, Überraschung statt Erwartung und Genuss statt Normen. Liebe und Vertrauen bilden dabei die Basis für Hingabe und angstfreie Intimität. Auch besitzt jede Lebensphase ihre eigene sexuelle Dimension, sodass sich das Sexualverhalten ganz natürlich ständig ändert. Eine Sexualberatung oder -therapie kann dabei bedarfsweise wertvolle Unterstützung leisten. Nicht vergessen sollte man den hormonellen Einfluss, insbesondere bei Frauen. Denn sowohl die „Pille“ als auch ein Überschuss an Kortisol (z. B. bei Dauerstress) oder Östrogen können für Libidoverlust sorgen. Ebenso belasten Erektionsstörungen des Mannes häufig das Sexualleben (5–8 %, mit dem Lebensalter steigend). Hier ist jeweils ärztliche Unterstützung hilfreich.

Gelegenheit macht Liebe: Keine Angst vor der Partnersuche

Wie die Partnerschaft, so setzt auch die Partnersuche ein gesundes Verhältnis zu sich selbst voraus („werde derjenige, der du bist“). Wer sich selbst nicht liebt, lässt sich auch nicht von einem anderen lieben. Denn dieser muss dann nach der eigenen Logik entweder halluzinieren oder lügen. Und: Selbstliebe und Selbstfürsorge machen viel attraktiver als eine fotogene Erscheinung, während Angst und Argwohn unser Gegenüber vertreiben.

Mit Entspannung, Zuversicht und Selbstwertgefühl – all dies können wir uns (nur) selbst verschaffen – begegnen wir anderen offen, neugierig und ungeschminkt. Kein Prinz und keine Prinzessin werden unsere verschlossenen Türen auf einem weißen Ross durchbrechen und uns ins Paradies entführen. So dürfen wir die Situation selbst in die Hand nehmen, neugierig ansprechen (z. B. mit einem einfachen, ehrlichen Kompliment), die Begegnung mit ähnlich Gesinnten suchen und im richtigen Moment die Gelegenheit beim Schopf ergreifen – das Recht auf Scheitern eingeschlossen. Die meisten Paare lernen sich heute über Freunde (28 %) oder Partnerbörsen (21 %) kennen, andere beim Tanzen oder in Vereinen, (Hoch-)Schulen, Betrieben und Kursen. Wie immer gilt dabei: Jetzt ist immer der richtige Augenblick.

Liebe auf den zweiten Blick häufiger als „Liebesschock“

Wer Online-Partnerbörsen oder Dating-Apps nutzen möchte, findet für jeden Bedarf entsprechende Plattformen – vom Speed-Dating bis zum Portal für bewusstes Leben. Entscheidend ist dabei, sich nicht im Checken und Gechecktwerden zu verirren, sondern Räume für echte Begegnung zu öffnen. Man sollte sich dabei nie schneller bewegen als die eigene Seele, sprich: bei sich bleiben statt vor sich davonlaufen, sich in der Begegnung finden statt verlieren. Partnerfindung und Liebe sind weder planbar noch altersabhängig. Ein sofortiges Verlieben ist dabei nicht die Regel. Viel häufiger ist Liebe auf den zweiten Blick: Der zweite Eindruck zählt. Und: Echte Liebe stellt sich häufig leise ein.

Trennung: Anfang, Ende oder Frage an die Beziehung?

„Echte Liebe macht für immer glücklich, und Trennung bedeutet scheitern.“ Stimmt diese Binsenweisheit? Als die Institution der Ehe eingeführt wurde, erreichten die Menschen im Schnitt ein Lebensalter von etwa 30 Jahren. „Bis dass der Tod euch scheidet“ traf daher eine Aussage über rund fünf Jahre. Partnerschaft stand dabei für eine strategische Allianz. Heute erwarten wir ungleich mehr – Glück, Harmonie, Unbegrenztheit und große Liebe –, während wir uns lebenspraktisch und materiell kaum noch brauchen. Eine dünne Basis. So dauern Liebesbeziehungen im Schnitt nur drei Jahre (Ehe: 15 Jahre). 60 % der Paare scheitern bereits vor dem ersten Jahrestag. Als Trennungsgründe werden meist Untreue, Streit, fundamentale Unterschiede oder fehlende Zärtlichkeit, Intimität, Zeit und Freiheit angegeben. Doch handelt es sich bei diesen Faktoren meist nicht um Ursachen, sondern Folgen emotionaler Distanzierung oder Verwirrung. Denn wie jedes lebendige System verschwindet auch Partnerschaft bei Vernachlässigung. Dies ist der eigentliche Prozess der Trennung – nicht die Verletzungen, Streitereien (häufig um Nichtigkeiten wie Wäsche, Spülmaschine, Rechthaben oder Ordnungssysteme) und Distanzierungen, die dann folgen.

Wenn daher Angst, Misstrauen, Distanz, Erwartung, Verletzung, Sprachlosigkeit oder Entfremdung das Miteinander prägen, ist ein Kurswechsel angezeigt. Eine möglicherweise folgende Trennung darf in Respekt, Zuneigung und Dankbarkeit erfolgen. Beide Partner haben sich gefunden und wieder gelöst. Wer dies versöhnlich annimmt, ist frei für neue Wege. Dies gilt auch für die rund 150.000 jährlichen Ehescheidungen in Deutschland.

Gibt es eine Karenzzeit nach der Trennung?

Für die „Karenzzeit“ nach einer beendeten Beziehung gibt es keine Patentlösung. Benötigen manche Menschen nach Trennung oder Verlust ein oder mehrere Trauerjahre, so sind anderen sofort bereit für neue Wege. Finden manche nur in kleinen Schritten wieder zu Balance und Vertrauen, so lösen sich andere mithilfe einer neuen Beziehung direkt aus einem kränkelnden Paarsystem. Allerdings darf der neue Partner nicht ungewollt zum Ersatz, Platzhalter oder Nischenstatisten werden, sondern muss die Gewissheit erhalten, dass es um ihn geht.

Sowohl Partnerschaft als auch Trennungen vollziehen sich in vielen Schritten und nehmen ungeahnte Wendungen. Ohne sichere Bindung ist auch die intensivste Liebesbeziehung nur eine Affäre, während eine fulminante Trennung in eine erneute, reifere Verbindung münden kann. Nach allem, was wir heute wissen, ist Partnerschaft ein Tauschhandel – aber der romantischste, den wir kennen.