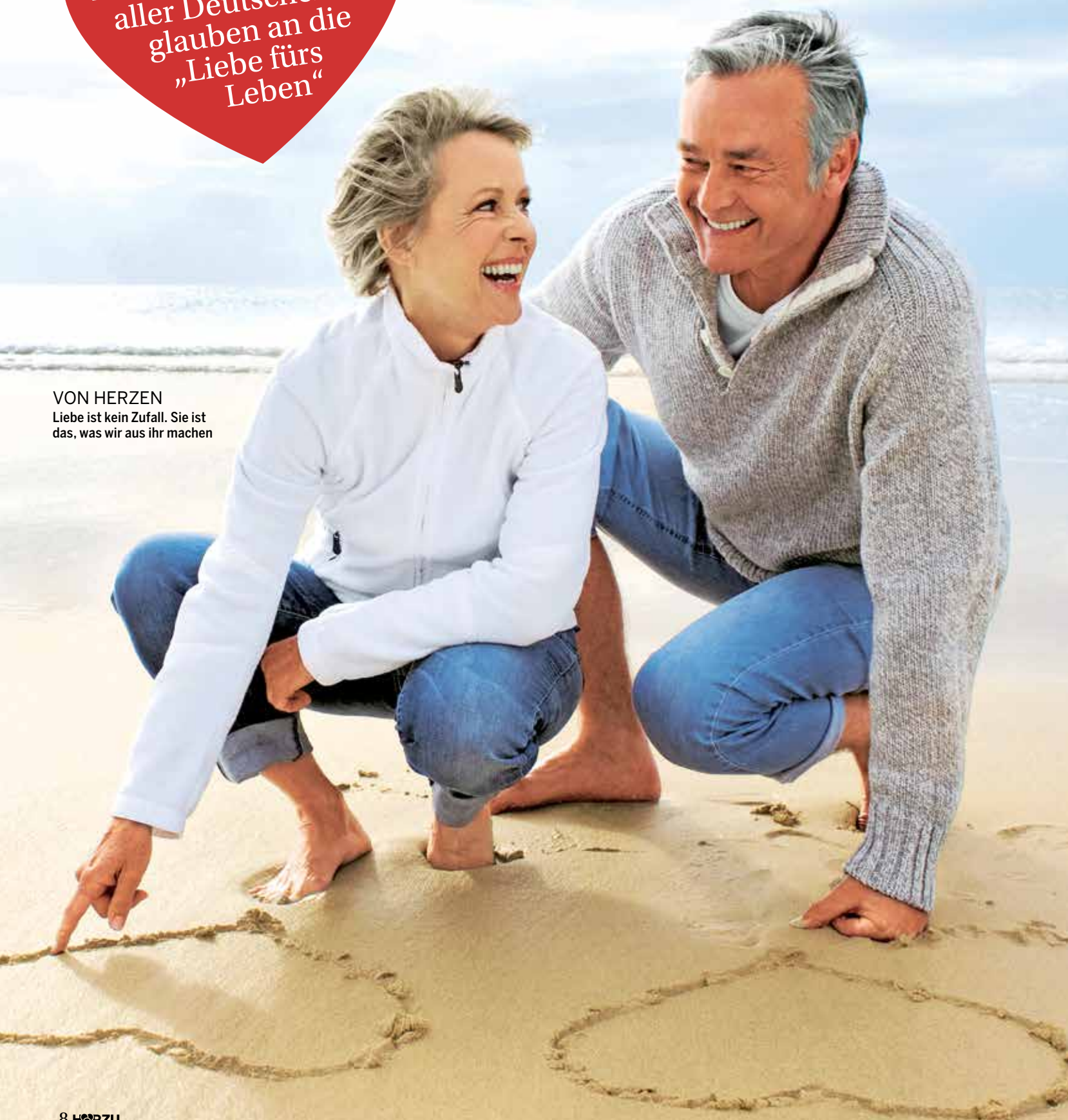


**74 Prozent**

 aller Deutschen  
 glauben an die  
 „Liebe fürs  
 Leben“

**VON HERZEN**

 Liebe ist kein Zufall. Sie ist  
 das, was wir aus ihr machen


# Das GEHEIMNIS der glücklichen Liebe

 Eine innige Beziehung ist  
 die beste Basis für ein  
**gutes, zufriedenes Leben.**  
 Eine Psychologin erklärt,  
 wie das gelingen kann

**D**ie große Liebe. Wer träumt nicht von ihr? 85 Prozent der Männer und 79 Prozent der Frauen gaben bei einer Umfrage an, dass sie sich eine ernsthafte Beziehung wünschen. Und immerhin 74 Prozent aller Deutschen glauben zudem an die „Liebe fürs Leben“.

Der Mensch ist ein soziales Wesen, deshalb sind Beziehungen essenziell für unser Leben. Wir brauchen Geborgenheit, Nähe, Zuneigung und Verbundenheit, die wir in der Partnerschaft suchen. „Eine Beziehung sollte eine Ressource sein, aus der man Kraft schöpft“, sagt die Psychologin und Paartherapeutin Christine Geschke aus Hamburg.

### Zu hohe Erwartungen

Doch eine glückliche Beziehung ist für viele Menschen nur ein Wunschtraum. Jana H.\* hatte mit Anfang 30 klare Vorstellungen von ihrem Traummann: Groß sollte er sein, sportlich, ein attraktiver, dunkler Typ, möglichst Akademiker. Natürlich sollte er ihr jeden Wunsch von den Lippen ablesen, aber auch männlich sein, nicht zu soft.

Heute, zehn Jahre später, ist Jana immer noch Single. Zumindest damit ist sie nicht allein: Mit knapp 42 Prozent sind Singlehaushalte die häufigste Wohnform in

\* Name geändert

„**Eine Beziehung sollte eine Ressource sein, aus der man Kraft schöpft.**“

Christine Geschke,  
 Psychologin

Wer oder was ist schuld daran? Studien legen nun nahe: Gerade die scheinbar große Auswahl an möglichen Partnern könnte das Problem sein. Man mag sich nicht festlegen. Denn wer sich entscheidet, riskiert dadurch, eine bessere Option zu verpassen. Vielleicht gibt es ja jemanden, der mir noch besser gefällt, der noch besser zu mir passt. Die berühmte Qual der Wahl.

Die Realität sieht meist anders aus. Wer zu viel will, bekommt am Ende oft gar nichts. Beispiel: Jana H. Kein Mann konnte ihren hohen Idealen bisher gerecht werden, und sie ist nicht bereit, Abstriche zu machen. Christine Geschke, die ihre Erfahrung als langjährige Paartherapeutin in einem Buch gesammelt hat („Alles auf neu“, Herder, 144 Seiten, 14,99 Euro), ist überzeugt: „Es gibt keine perfekte Partner-

Deutschland, in Großstädten wie Hamburg sind es sogar deutlich mehr. Dabei wird es dank des Internets immer leichter, jemanden kennenzulernen. Gleichzeitig scheint es immer schwieriger zu werden, dauerhafte Bindungen aufzubauen. Schon ist die Rede von der „Generation beziehungsunfähig“. Aber wie konnte das Phänomen entstehen?

„Darin sieht sie auch etwas Tröstliches für alle, die hadern. Liebesglück kommt nicht von allein, man muss bereit sein, etwas zu investieren und sich einzulassen. Auch anfängliche Verliebtheit kann im Alltag schnell in Ernüchterung umschlagen, wenn der vermeintliche Traumpartner unseren Ansprüchen nicht entspricht oder unerwartet Seiten von sich zeigt, die uns nicht gefallen. Nie passt alles. „Probleme entstehen, wenn es eine Differenz zwischen den Bedürfnissen der Partner gibt“, so Psychologin Geschke.

Wichtig ist es, den Partner mit seinen Eigenschaften und „Macken“ anzunehmen und zu akzeptieren, ihn nicht umzuerziehen zu wollen. Bei Differenzen gilt es, nach Kompromissen zu suchen. „Dazu muss man gemeinsame Lösungen finden, die beiden gerecht werden“, so Geschke.

### Der Partner fürs Leben

Wie aber kann das gelingen? Für frühere Generationen war die Sache klar: Ehen galten als Versorgungsgemeinschaft, in der die Gattin meist abhängig war. Seitdem Frauen ihr Geld selbst verdienen, geht es vielen in der Partnerschaft um Selbstverwirklichung. Dadurch sind die Ansprüche ungleich höher als anno dazumal.

Auch heute halten viele Menschen eine Heirat für erstrebenswert. Jährlich werden gut 400.000 Ehen geschlossen, die Scheidungsrate ist mit rund 150.000 Ehen pro Jahr konstant. Es ist aber keines-



Eine Ehe in Deutschland hält im Durchschnitt

14,8 Jahre

wegs eine Illusion, den Partner fürs Leben zu finden. „So, wie sich eine Beziehung am Anfang zeigt, kann sie sich auch erhalten“, sagt Geschke. Das Kernthema einer Beziehung ist von Anfang an da. Und was wir am anderen mögen, das verschwindet nicht, sofern wir uns bemühen, es zu erhalten. „Partner sollten sich immer wohlwollend und mit Empathie begegnen.“

Eine allgemeingültige Zauberformel für glückliche Beziehungen gebe es nicht, so Geschke: „Jede Beziehung ist anders.“ Dennoch wissen Psychologen, was Paaren guttut – und was nicht. In Geschkes Praxis tauchen einige Probleme gehäuft auf. „Oft fällt es Partnern schwer, die richtige Balance zu finden zwischen Nähe und Distanz.“ Während manche Menschen am liebsten jede Sekunde mit dem Partner verbringen, brauchen andere Freiraum und empfinden eine enge Bindung schnell als einengend.

**Der Reiz der Gegensätze**

Grundsätzlich ist es daher von Vorteil, wenn Partner ähnlich ticken. Dass sich Gegensätze anziehen, mag für den Anfang stimmen und kann ein Grund für sexuelle Anziehung sein. Die ist aber oft nur vorübergehend. Für eine dauerhafte Bindung ist es besser, wenn sich Partner in den grundlegenden Werten weitestgehend einig sind und ähnliche Lebensziele haben, etwa bei Erziehungsfragen, moralischen Ansichten oder, ganz wichtig, bei Geldangelegenheiten. Sonst kann es ständig

zu zermürbenden Konflikten und Spannungen kommen. „Toxische Beziehungen“ nennen Therapeuten es, wenn Partnerschaften mehr Kraft kosten als Halt geben. Die meisten Menschen suchen Sicherheit in der Partnerschaft. Die Gefahr dabei ist, dass sich Gewohnheiten einschleichen.

„Unser Gehirn liebt das, weil es für uns bequem ist. Das kann aber dazu führen, dass die Beziehung spannungsarm wird. Die Routine erstickt jede Lebendigkeit“, so die Psychologin. „Deshalb ist es wichtig, die Beziehung dynamisch zu halten und Routinen aufzubrechen, zum Beispiel durch gemeinsame Unternehmungen. Man sollte Zeit miteinander verbringen – und miteinander im Gespräch bleiben.“ Umfragen belegen, dass mangelhafte Kommunikation eines der Hauptprobleme vieler Paare ist. Sie reden zu wenig miteinander. „Wenn es daran hapert, sollte man feste Termine dafür verabreden“, rät die Psychologin.

Schwierig wird es auch, wenn die Partner sich gegenseitig kritisieren und Vorhaltungen machen. „Der Termin darf nicht dafür missbraucht werden, um dem anderen Vorwürfe zu machen.“ Jeder hat seine eigene Sichtweise. „Da gibt es kein richtig oder falsch, beide Positionen sind gleich-

berechtigt. Man muss dem anderen zuhören, versuchen, ihn oder sie zu verstehen, und darauf eingehen. Wenn jeder nur sein Problem sieht oder recht behalten will, verhärten sich die Fronten. Eine glückliche Partnerschaft besteht aus Geben und Nehmen.“ Hilfreich ist es auch, wenn man die Dinge mit Humor angeht. „Wer gemeinsam lachen kann, sieht vieles weniger ernst und nimmt Probleme leichter.“ Auch Offenheit ist wichtig: „Ehrlichkeit und Vertrauen sind grundlegend für jede gute Beziehung. Es ist wichtig, die eigenen Wünsche zu äußern und dem anderen mitzuteilen, was einem auf dem Herzen liegt. Das sollte aber nicht als Erwartung oder Vorwurf formuliert werden, sondern als Wunsch.“

Das gilt besonders für die Sexualität. „Sie ist ein heikles Thema“, weiß Christine Geschke. „Gut ist, wenn jeder, der unzufrieden ist, sich mit seinen Wünschen und Bedürfnissen anvertrauen kann.“ Gerade in langjährigen Partnerschaften droht sonst eine permanente Flaute, wenn der Reiz der Anfangszeit verflogen ist. Körperkontakt ist extrem wichtig: Zärtlichkeit und häufige Berührungen bedeuten Zuneigung und Bestätigung, sie verstärken das Gefühl, geliebt zu werden.

Kleine Gesten kommen genauso gut an wie nette Komplimente. Da es Frauen guttut, über Liebeshemen zu sprechen, suchen sie eher den Austausch mit dem Partner. Männer empfinden Gespräche dagegen oft als Ausdruck einer Krise. „Das ist ein Urkonflikt in Beziehungen“, sagt Geschke. „Männer sind lösungsorientiert. Sie wollen nicht reden, sondern handeln.“ Sie packen gern an und sehen das als Liebesbeweis.

**Unbewusste Muster**

Problematisch sind unbewusste Beziehungsmuster, die wir ohne es zu merken von unseren Eltern übernommen haben. „Wir müssen uns dieser Muster bewusst werden und sie durch unsere eigenen Bedürfnisse ersetzen, um selbstbestimmt zu handeln, statt sie einfach zu wiederholen“, empfiehlt Christine Geschke.

Das setzt voraus, das wir unser Verhalten bei Problemen hinterfragen und bereit sind, es dauerhaft zu ändern. Keine leichte Aufgabe. „Veränderungen sind anstrengend und erfordern Geduld“, sagt Christine Geschke. Aber nur so können wir dauerhaft glücklich werden: „Die Kunst einer guten Beziehung besteht nicht darin, keine Konflikte zu haben, sondern sie gemeinsam zu bewältigen.“

THOMAS KUNZE

**MI 13.2. TV-TIPP**  
**21.05 AM SCHAUPLATZ**  
 3SAT **REPORTAGE** Menschen berichten über ihre Erfahrungen in der Liebe

FOTOS: S. 8-9: JUMPFOTO, PAUL SCHRINHOFFER; S. 10-11: PRIVAT

**„Bei Krisen muss man reden. Und zusammenhalten.“**

Die Lipperts sind seit 52 Jahren ein Ehepaar. Goldene Hochzeit feierten sie in der Elbphilharmonie Hamburg

Die Eröffnung der Hamburger Elbphilharmonie 2017 war für Annegret und Hans-Peter Lippert die Krönung ihrer Ehe. „Wir durften unsere Goldene Hochzeit dort feiern. Das war ein Höhepunkt“, so Annegret Lippert (74) über den unvergesslichen Moment. Genauso unvergesslich bleibt die erste Begegnung mit ihrem Mann Hans-Peter (73). „Ich habe früher als Schlagzeuger in einer Tanzband gespielt. Und Musiker brauchen ja Groupies“,

scherzt er. „Ich bringe meine Frau oft zum Lachen – und manchmal zur Verzweiflung.“ Verliebt, verlobt, verheiratet: So war das damals. Später kamen zwei Söhne. **52 Jahre** ist das Paar aus Niedersachsen nun verheiratet. „Wir versuchen, jung zu bleiben, offen und neugierig zu sein“, sagt er. Und sie ergänzt: „Wir hatten früher ein Segelboot, jetzt sind wir häufig mit unserem Wohnwagen unterwegs. Wir haben gemeinsame Interessen, das verbindet.“

Dass es in jüngeren Jahren nicht immer einfach war, verheimlichen sie nicht. „Als Frau war man vor 50 Jahren noch **abhängig von der Ehe**. Es gab natürlich auch unterschiedliche Meinungen und Bedürfnisse. Dann muss man reden und darf nicht aus jeder Kleinigkeit ein großes Drama machen“, sagt sie. „**Krisen können stärken**, wenn man zusammenhält.“ Die Lipperts haben es geschafft. „Ehrlichkeit und Vertrauen sind ganz wichtig“, sagt Hans-Peter Lippert. „Und natürlich muss man sich mögen. Das tun wir immer noch.“



**GOLDENE HOCHZEIT**  
Die Lipperts im Januar 2017 in der Hamburger Elbphilharmonie

**Ich bringe meine Frau oft zum Lachen – und manchmal zur Verzweiflung.“**

Hans-Peter Lippert, Rentner



**HOCHZEIT**  
1967 gaben sich Annegret und Hans-Peter Lippert das Jawort



**VERLIEBT**  
Der junge Hans-Peter Lippert (l.) spielte Schlagzeug in einer Tanzband

**So gut fühlt sich gesund an.**

**Weil Gesundheit so wichtig ist: Omega-3 von Doppelherz system.**



PZN: 06132731 (60 Kapseln)

**Konzentriertes Omega-3 aus hochgereinigten Seefischölen**

- Hohe Reinheit durch PureMax™-Technologie<sup>1</sup>
- 200 mg DHA/300 mg EPA
- DHA/EPA zum Erhalt der normalen Herzfunktion<sup>2</sup>
- DHA zum Erhalt der normalen Gehirnfunktion<sup>3</sup>
- Nur eine Kapsel täglich

<sup>1</sup> PureMax™ ist eine Marke der Croda International PLC, England  
<sup>2</sup> Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg EPA/DHA ein  
<sup>3</sup> Die positive Wirkung stellt sich bei einer Tagesaufnahme von 250 mg DHA ein

**NUR IN DER APOTHEKE**



www.doppelherz.de