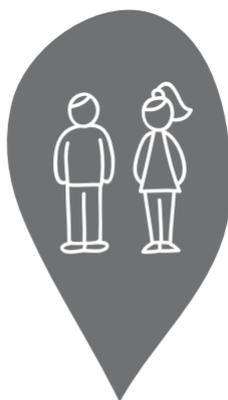


J Ö R G B E R G E R



Den **PARTNER**
fürs **LEBEN** finden

Beziehungsfähig werden
und klug wählen


francke

INHALT

Vorwort.....	7
Die Psychologie der Partnerwahl.....	II
Verhängnisvolle Anziehung.....	19
Bereit für die Liebe	41
Beziehungsfähig werden.....	67
Die Liebe prüfen.....	83
Partnersuche im Zeitalter neuer Medien.....	93
Ein Geschenk des Himmels empfangen.....	100
Nachwort	113
Literaturverzeichnis.....	115

VORWORT



Den richtigen Partner finden und eine gute Beziehung aufbauen – das sollte doch nicht so schwierig sein. Aber manchmal springt einfach kein Funke über, der die Liebe entzünden könnte. Manchmal funkt es zwar, aber die Beziehung entwickelt sich anders, als man es sich gewünscht hat. Warum ist das so? Die Liebe hat ihre eigenen Gesetze. Die Vernunft rät uns, einen Partner zu wählen, der gut zu uns passt, doch die Liebe sucht die reizvollen Unterschiede. Die Vernunft sucht einen Partner, mit dem sich Lebensziele erreichen lassen. Die Liebe will süße Kindheitserfahrungen wiederholen und schmerzhaftes überwinden.

Die psychologische Forschung hat einige Geheimnisse gelüftet, auf denen erotische Anziehung beruht. Wer sie kennt, wird es bei der Partnersuche leichter haben und Beziehungsprobleme schneller lösen. Auch Paare, die schon viele Jahre zusammen sind, können ein Problem manchmal erst lösen, wenn sie noch einmal an den Beginn ihrer Beziehung zurückgehen. Dann entdecken sie die erotischen Kräfte, die die Beziehung geformt haben und die noch heute wirksam sind.

Schon während meines Psychologiestudiums kam ich mit einem unheimlichen Phänomen in Berührung:

- Frauen, die unter den Wutanfällen ihres Vaters litten, suchen sich einen jähzornigen Partner.
- Frauen, die als Kind häufig kritisiert wurden, geraten an einen perfektionistischen Partner, der ihnen ihre Fehler vorhält.
- Männer, die von ihrer Mutter als Bübchen verniedlicht wurden, heiraten eine Frau, die Männer nicht ernst nimmt.

- Männer, die sich als Junge sehr um ihre kranke Mutter bemüht haben, wählen eine Frau, die unter chronischer Depression leidet.

Aber das passiert doch nur den anderen, oder? Nur den psychisch kranken Menschen oder denen, die aus einem schwierigen Milieu kommen. Doch bei einem Blick in meine

Glück und Unglück
in unserem Leben
hängen sehr von der
Paarbeziehung ab,
die wir führen.

Herkunftsfamilie entdeckte ich ganz Ähnliches: die Liebesgeschichten meiner Familie sind nach einem Muster gestrickt, das sich durch die Generationen zieht, bis in die einzelnen Verzweigungen der Familie. Die Beziehungsmuster verändern sich nur ein wenig, wenn sie weitergegeben werden. Bald verliebte ich mich in eine Studentin, und die starken Gefühle überdeckten, dass wir eigentlich nicht gut zusammenpassten.

Nein, wir passten zu gut zusammen: Die Beziehung entwickelte sich zu einer Neuauflage dessen, was mir nur allzu bekannt vorkam. Das Ende dieser Beziehung hat mich traurig gemacht, aber auch sehr erleichtert. Ich war der Macht der Vergangenheit noch einmal entkommen. Jetzt würde ich eine Partnerschaft aufbauen, die zu mir passt. Oder doch nicht? Würden sich die alten erotischen Kräfte meiner bemächtigen, sobald ich mich wieder verliebte?

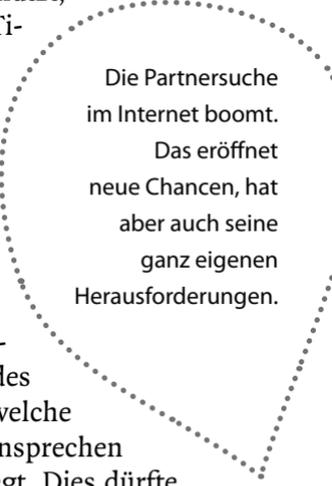
Glück und Unglück in unserem Leben hängen sehr von der Paarbeziehung ab, die wir führen. Viele meiner Patienten kommen wegen Partnerschaftsproblemen in Therapie: Streit und schwere Enttäuschungen, Misserfolge bei der Partnersuche, Trennungserfahrungen. Manchmal denke ich dann: „Wäre ich den Ratsuchenden doch schon früher begegnet.“ Manchen hätte ich geraten, Probleme anzugehen, bevor sie den Schritt in eine Ehe wagen. Einzelnen hätte ich sogar von einer Verbindung mit einem Menschen abgeraten, mit dem es offensichtlich nicht passt. Andere führen eine glückliche Ehe, plagen sich aber trotzdem mit Beziehungsproblemen. Die lassen sich zwar meist in den Hintergrund schieben, brechen aber ab und zu in die Beziehung ein, meist zu Stresszeiten, in denen man sie am wenig-

ten brauchen kann. Auch solche Paare hätte man schon früher entlasten können. Ein wenig Einblick in ihre Beziehungsmuster und ein paar Tipps zum Umgang mit ihnen beseitigen oft schon Probleme.

Dieses Buch will Ihnen helfen, den Partner fürs Leben zu finden und eine Beziehung positiv zu gestalten, am besten gleich von Anfang an. Dazu stelle ich Ihnen erhellende Befunde aus der Paarpsychologie vor. Sind Sie bereit für die Liebe? Wie ist es um Ihre Beziehungsfähigkeit bestellt? Diesen Fragen können Sie in den weiteren Kapiteln nachgehen. Schließlich erfahren Sie, wie Sie eine Beziehung prüfen und gegebenenfalls Veränderungen anstoßen.

Seit dem Erscheinen der ersten Auflage im Jahr 2009 bin ich vielen Menschen begegnet, die sich um ihre Beziehungsfähigkeit Gedanken machen: Kann ich einen ändern für mich gewinnen, sie oder ihn glücklich machen und Konflikte auf eine gute Weise austragen? Aus dieser Erfahrung heraus habe ich das Buch um ein Kapitel zur Beziehungsfähigkeit ergänzt. Außerdem boomt die Partnersuche im Internet. Das eröffnet neue Chancen, hat aber auch seine ganz eigenen Herausforderungen. Auch diesem Thema habe ich ein neues Kapitel gewidmet: Partnersuche im Zeitalter neuer Medien.

Die Neuauflage des Buches haben wir auch genutzt, um das Cover zeitgemäßer zu gestalten und den Titel zu verändern. Ursprünglich hieß dieser: „Mit offenen Augen lieben. Das Geheimnis der Partnerwahl“. Hinter diesem Titel steckte folgender Gedanke: Die Psychologie der Partnerwahl ist nicht nur für Partnersuchende interessant, sondern auch für Paare. Denn auch für sie kann es hilfreich sein, sich der erotischen Kräfte bewusst zu werden, die ihre Beziehung geformt haben und noch heute beeinflussen. Die vergangenen Jahre haben aber auch eine Schwäche des Titels gezeigt: Er lässt nicht gleich erkennen, welche Leserinnen und Leser das Buch in erster Linie ansprechen will und worin genau der Nutzen der Lektüre liegt. Dies dürfte



Die Partnersuche
im Internet boomt.
Das eröffnet
neue Chancen, hat
aber auch seine
ganz eigenen
Herausforderungen.

der neue Titel besser leisten. Trotzdem empfehle ich das Buch auch weiterhin Paaren, die Ansatzpunkte für eine Veränderung suchen. Dazu muss sich ein Paar manchmal vor Augen führen, wie alles begonnen hat.

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre und jene gesunde Wachsamkeit, die nichts mit Angst zu tun hat.

DIE PSYCHOLOGIE DER PARTNERWAHL



Finden sich zwei Menschen, weil sie gut zueinander passen? Oder finden sie sich, weil der eine genau das mitbringt, was dem anderen fehlt? Was bedroht eine Beziehung mehr: Langeweile oder Spannungen? Und ist es überhaupt ein Vorteil, den Partner frei wählen zu dürfen? Sind Ehepaare, die einander frei gewählt haben, glücklicher als solche, die in arrangierten Ehen leben? Auf solche Fragen antwortet die psychologische Forschung. Kommen Sie den Geheimnissen der Partnerwahl auf die Spur! Sie werden einige Prinzipien entdecken, die Sie für Ihre Partnersuche nutzen können. Und wenn Sie schon in einer Beziehung leben: Lernen Sie die Anziehungskräfte verstehen und lenken, die Ihre Partnerschaft bestimmen!

Unsere Fähigkeit, dauerhaft mit Unterschieden umzugehen, scheint gering. Je größer sie am Anfang sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass ein Paar sich trennt.

Ähnlichkeit und Unterschiede

Die meisten Paare ähneln sich von Anfang an. Sie sind vergleichbar attraktiv, intelligent, gebildet und ähneln sich in ihrem Charakter. Im Laufe der Beziehung gleicht sich das Paar weiter aneinander an. Anfängliche Unterschiede verkleinern sich mit der Zeit. Das Paar spielt sich aufeinander ein und gleicht Unterschiede aus. Dabei scheint unsere Fähigkeit gering, dauerhaft mit Unterschieden umzugehen. Je größer sie am Anfang sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass ein Paar sich trennt. Und wenn man Paare danach fragt, wie glücklich sie in der Beziehung sind,

dann bezeichnen sich diejenigen als glücklich, die einander am ähnlichsten sind.¹

„Wie langweilig!“, wird mancher denken. „Dann sagt die Forschung also, ich soll mir einen Partner suchen, der so denkt und fühlt wie ich, eine Kopie meiner selbst, nur vom anderen Geschlecht?“ Nach einer solchen Art von Sicherheit sehnt sich keiner, der einen Partner sucht. Gleichzeitig können die Befunde auch beunruhigen. „Zu viele Unterschiede und schon ist meine Beziehung gefährdet?“ Wir dürfen die Herausforderung nicht unterschätzen, die es für ein Paar bedeutet, mit Unterschieden umzugehen. Dass das gelingen kann, zeigt ein Blick über den Tellerrand unserer Kultur. In Indien stehen sich Tradition und westliche Einflüsse gegenüber. So werden noch etliche Ehen von den Eltern arrangiert. Junge Menschen heiraten den Partner, den die Eltern bestimmen. Daneben gibt es die Liebesheirat, die unseren westlichen Vorstellungen von der Liebe folgt. Ein interessantes Feld für Forscher. Macht die freie Partnerwahl glücklicher? Ja, allerdings nur in den ersten fünf Ehejahren. Bereits nach fünf Jahren sind die Paare in arrangierten Ehen glücklicher als die, die einander frei gewählt haben.²

In einer Beziehung sollte man Gemeinsamkeiten aufbauen, wo noch keine sind, den Partner nicht mit Erwartungen überfordern und Unterschiede überbrücken.

Die indische Studie zeigte zweierlei. Es ist eine Quelle von Glück, wenn man gut zusammenpasst, wenn der andere Eigenschaften mitbringt, die mich gut ergänzen, und ich gleichzeitig das Gefühl habe, den Partner mit meinem Wesen zu bereichern. Mittelfristig scheint es aber auf andere Dinge anzukommen: sich selbst und den anderen nicht mit Erwartungen zu überfordern, Gemeinsamkeiten aufzubauen, wo noch keine sind, und Unterschiede zu überbrücken.

Die psychologische Forschung zur Ähnlichkeit von Paaren lässt sich so zusammenfassen: Ähnlichkeit hilft dabei, eine

¹ Bas Kast (2006): Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt. Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main. S. 84ff.

² Wolfgang Hantel-Quitmann (2007): Der Geheimplan der Liebe. Zur Psychologie der Partnerwahl. Herder Verlag, Freiburg. S. 39f.

stabile Beziehung aufzubauen. Unterschiede sind besonders dann gefährlich für eine Partnerschaft, wenn ein Paar nicht darauf vorbereitet ist, mit den Unterschieden umzugehen. Unsere Gesellschaft fördert die Selbstverwirklichung, lehrt uns aber immer weniger, wie man Gemeinsamkeiten aufbaut und geduldig in eine Beziehung investiert.³ Daher ist es nur realistisch, wenn Menschen prüfen, wie viel Unterschiedlichkeit sie meistern können. Kann ich mit einem Menschen leben, dessen Charakter ganz gegensätzlich zu meinem ist? Kann ich mit einem Menschen leben, der von einer anderen Kultur geprägt ist? Bin ich bereit, die Beziehungsarbeit zu leisten, die es braucht, um größere Unterschiede zu überbrücken? Und ist der andere auch dazu bereit?

Die Forschungsergebnisse zu Ähnlichkeit und Unterschieden können uns eine Frage nicht beantworten: Wann verlieben sich Menschen ineinander? Kennen wir nicht alle Beispiele von Frauen und Männern, die perfekt zusammenpassen, sich aber einfach nicht ineinander verlieben? Und ist es nicht eine Offenbarung, zu erleben, in wen sich ein vertrauter Mensch verliebt? Mit der Partnerwahl offenbaren sich Vorlieben und Sehnsüchte, die im Alltag oft verborgen bleiben. Während Ähnlichkeit eine Art Lebensversicherung für die Beziehung ist, sorgen Unterschiede für die Anziehungskraft. Sie sind es, an denen sich das Verliebtsein entzündet.

Die Psychologie der Verliebtheit

Es sind psychologische Mechanismen, auf denen unser Verliebtsein beruht:

- Ein Beziehungsglück aus der Kindheit lässt sich mit einem Partner neu erleben, zum Beispiel unbeschwerte Stunden in der Natur.
- In einem Partner finden wir eine Antwort auf ein ungestilltes emotionales Bedürfnis: Ein Mann, der früher um

³ Jörg Berger (2009): Faszination Ich. Grenzen der Selbstverwirklichung. Hänssler Verlag, Holzgerlingen.

Aufmerksamkeit kämpfen musste, findet eine Frau, die zuhört und sich für das interessiert, was in ihm vorgeht.

- Ein Partner hilft mir, eine Seite meiner Selbst zu entfalten, die bisher noch keine Lebensmöglichkeit hatte, wenn etwa ein ängstlicher Mensch Mut zeigt, weil ihm der Partner etwas zutraut.⁴

Verliebtsein ist die Spitze eines Eisbergs. Wir spüren ihre Auswirkungen, aber das Entscheidende spielt sich unter der Wasseroberfläche ab. Die Liebe hat ihren Zauber und ihr Geheimnis. Wir spüren: Die Liebe ist etwas, das unseren Alltag und unser Bewusstsein übersteigt. Wenn die Anziehungskräfte eine glückliche Beziehung stiften, gibt es keinen Grund, ihr Geheimnis zu lüften. Erfüllte Liebe braucht keine Psychologie. Aber manchmal formen Anziehungskräfte die Beziehung in einer Weise, die Spannungen erzeugt und unzufrieden macht. Dann lohnt es sich, den Anziehungskräften auf die Spur zu kommen. So gewinnt man Einfluss auf sie und kann steuern, wie sich die Beziehung entwickelt.

Verhängnisvolle Anziehung

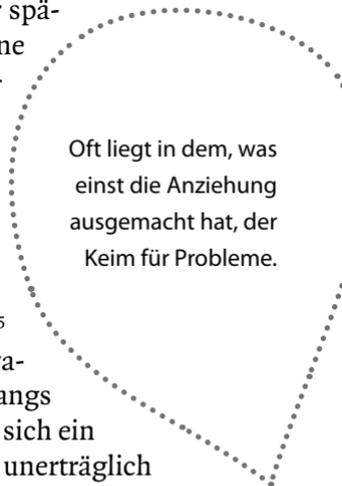
„Was hat Sie am anderen angezogen, als Sie sich kennengelernt haben? In welche Eigenschaften haben Sie sich verliebt?“ Das Paar, das vor mir sitzt, blickt mich verwundert an. Schließlich sind sie da, um ihr Problem zu besprechen. Aber dann entspannt sich die Atmosphäre und die beiden gehen in der Fantasie an den Anfang ihrer Beziehung zurück. Sie schmunzelt. Er blickt sie verstohlen an, als müsse er noch mal neu herausfinden, wer da an seiner Seite ist. Sie findet als Erste Worte: „Er war so lebensfroh, so großzügig.“ Und er sagt: „Ich konnte mich auf sie verlassen. Sie war so ernsthaft und zielstrebig.“

⁴ Dietmar Stiemerling (2000): Was die Liebe scheitern lässt. Pfeiffer bei Klett-Cotta Verlag, Stuttgart. S. 56f, S. 107.

Sie ahnen schon: In dem, was die Anziehung ausgemacht hat, liegt schon der Keim für das Problem, das mir das Paar berichtet: Sie hat Angst, dass er zu viel Geld ausgibt. Sie fühlt sich belastet, weil er so wenig Verantwortung übernimmt. Er dagegen fühlt sich kontrolliert und hat das Gefühl, sie gönne ihm kein Vergnügen.

Diesen Zusammenhang kann man bei allen Paaren aufspüren: Was am Anfang anziehend war, fordert das Paar später heraus. Die kalifornische Psychologin Diane Felmlee ging diesem Phänomen wissenschaftlich auf den Grund. Sie befragte 300 Personen, die sich gerade getrennt hatten: „Was hat Sie am Anfang angezogen? Und wegen welcher Eigenschaften oder Verhaltensweisen haben Sie sich schließlich getrennt?“ Und tatsächlich: Das Phänomen der verhängnisvollen Anziehung (fatal attraction) ließ sich nachweisen.⁵ Die Eigenschaften, die zur Trennung führten, waren nur die Kehrseite der Eigenschaften, die anfangs stark angezogen haben. Beispielsweise verliebte sich ein Mann in eine fürsorgliche Frau, die er später als unerträglich bemutternd erlebte. Stärken und Schwächen sind zwei Seiten der gleichen Münze. Jede gute Eigenschaft hat ihre Schattenseiten. Verliebte nehmen sie nur oft nicht wahr.

In jeder Beziehung gibt es natürliche Spannungen, die ein Paar ausgleichen muss, zwischen Spaß und Verantwortung, Nähe und Abstand, Wagnis und Sicherheit. Bei der Partnerwahl entsteht oft eine Aufgabenteilung, die zunächst reizvoll ist: Der eine sorgt für den Spaß, der andere trägt die Verantwortung. Jeder kann sein Lebensgefühl in die Beziehung einbringen, bereichert den anderen dadurch und findet bei ihm die Ergänzung, die er braucht. Aber gerade die Einseitigkeit, die jede Arbeitsteilung mit sich bringt, macht irgendwann unzufrieden: Kann denn der andere nicht auch einmal gute Laune haben und das Leben leicht nehmen? – Warum übernimmt der Partner nicht



Oft liegt in dem, was einst die Anziehung ausgemacht hat, der Keim für Probleme.

5 Diane Felmlee (1998): Fatal attractions: Contradictions in Intimate Relationships. In: John H. Harvey. Perspectives on Loss. Routledge Chapman & Hall. S. 113f.

mehr Verantwortung und zerbricht sich auch einmal den Kopf, ob das Geld reicht?

Diane Felmlee fand fünf Beziehungsthemen, bei denen es besonders häufig zu verhängnisvoller Anziehung kommt:

- Spaß und Ernst (Fun vs. Seriousness)
- Bindung und Unabhängigkeit (Connection vs. Autonomy)
- Stärke und Verwundbarkeit (Strength vs. Vulnerability)
- Originalität und Vorhersehbarkeit (Novelty vs. Predictability)
- Sexuelle Ansprechbarkeit und sexuelle Zurückhaltung (Sexual vs. Chaste)⁶

Zu einem ganz ähnlichen Ergebnis kommt Jürg Willi, Psychiatrieprofessor und Psychotherapeut in Zürich. Mehrere Jahrzehnte hat er Partnerschaften erforscht und Paare psychotherapeutisch begleitet. Dabei fand er typische Beziehungsmuster, die er Kollusionen nannte. Dabei verbinden sich zwei Menschen, die beide einen ungelösten Konflikt in sich tragen. Jürg Willi schreibt: „Der gemeinsame unbewältigte Grundkonflikt wird in verschiedenen Rollen ausgetragen, was den Eindruck entstehen lässt, der eine Partner sei geradezu das Gegenteil des anderen. Es handelt sich dabei aber lediglich um polarisierte Varianten des gleichen.“⁷

Die Konflikte drehen sich dabei um folgende Themen:

- sich selbst aufgeben oder sich verwirklichen (narzisstische Kollusion)
- den anderen versorgen oder sich selbst versorgen lassen (orale Kollusion)
- herrschen oder beherrscht werden (anal-sadistische Kollusion)

⁶ Diane Felmlee (1998): Fatal attractions: Contradictions in Intimate Relationships. In: John H. Harvey. Perspectives on Loss. Routledge Chapman & Hall. S. 119f.

⁷ Jürg Willi (1988): Die Zweierbeziehung. Rowohlt Verlag, Reinbeck bei Hamburg. S. 59.

- sexuelle Stärke oder sexuelle Schwäche zeigen (phal-
lisch-ödipale Kollusion)⁸

So unterschiedlich die Forschungsansätze sind: Es finden sich immer ganz ähnliche Beziehungsthemen, die Paare beschäftigen. In diesem Buch orientiere ich mich an tiefenpsychologischen Konzepten, die folgende Themen in den Blick nehmen⁹:

- Macht
- Leid und Mangel
- Nähe und Abstand
- Selbstwert
- Verantwortung
- Sexualität

Diese Beziehungsthemen entfesseln Anziehungskräfte, die Menschen zusammenführen und die Entwicklung von Beziehungen prägen.

Das Gehirn im Ausnahmezustand

Der Serotoninspiegel im Gehirn sinkt auf ein Niveau, das die Realitätsprüfung erschwert. Der Körper schüttet Endorphin und Phenylethylamin aus, Botenstoffe, die mit Drogen verwandt sind. Sie wecken gute Laune, Optimismus und Tatendrang und machen gegenüber Schmerz unempfindlich. Gehirnregionen, die das Verhalten hemmen, werden nahezu abgeschaltet. So lässt sich eine Krankheit beschreiben, die wir uns alle wünschen: Verliebtheit. Die Veränderungen im Hirnstoffwechsel bilden sich nach einigen Monaten zurück. Das Verliebtsein klingt ab und das Gehirn befindet sich wieder im Normalzustand.¹⁰

⁸ Jürg Willi (1988): Die Zweierbeziehung. Rowohlt Verlag, Reinbeck bei Hamburg. S. 61f.

⁹ vgl. z.B.: Arbeitskreis OPD (2006): Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik OPD-2. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung Huber, Bern.

¹⁰ Bas Kast (2006): Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt. Fischer Ta-

Verliebtsein hat den Zweck, eine starke Bindung aufzubauen.

Es entsteht ein suchtartiges Verlangen, dem anderen nahe

zu sein. Tatsächlich lassen sich Entzugserscheinungen

nachweisen: Die Ausschüttung der glücksspendenden

Botenstoffe verringert sich, wenn der geliebte Mensch nicht in der Nähe ist.

Verliebtsein macht die Beziehung zum Wichtigsten

auf der Welt und lässt über das hinwegsehen, was die Bindungen

infrage stellen könnte.

Das endorphingesteuerte Hochgefühl sagt uns, dass die Liebe jedes

Hindernis überwindet, jeden Unterschied überbrückt, jedes Liebesleid ertragen kann.

Der Ausnahmezustand im Gehirn hilft tatsächlich, Hindernisse

auszuräumen, die der Liebe im Weg stehen.

Er hilft, eine starke Bindung aufzubauen, die den Anforderungen

im Alltag standhält, auch dann, wenn das Verliebtsein wieder nachlässt.

Aber wir wissen auch um die Nebenwirkungen des Verliebtseins.

Es macht blind für die Vorgänge, die die Partnerwahl bestimmen.

Und manchmal macht es blind für die Folgen der Partnerwahl.

Verliebtsein macht die Beziehung zum Wichtigsten auf der Welt und lässt über das hinwegsehen, was die Bindungen infrage stellen könnte.

schenbuch Verlag, Frankfurt am Main, S. 89. Manfred Hassenbrauck, Beate Küpper (2002): Warum wir aufeinander fliegen. Die Gesetze der Partnerwahl. Rowohlt Verlag, Reinbeck bei Hamburg, S. 52.