**Wie dauerhafte Partnerschaft gelingt**

* ein Orientierungsleitfaden von Fred Christmann

**Das Bedürfnis nach Bindung**

Bindung ist ein psychologisches Grundbedürfnis, denn es sichert das Überleben.

Die frühen Beziehungserfahrungen eines Menschen mit seinen ersten Bezugspersonen sind entscheidend für die Wahl eines Partners und die Gestaltung der Partnerschaft.

Experimente zum Dating-Verhalten zeigen, dass die Partnerwahl – anders als in Befragungen geäußert - vorrangig durch die Evolution (äußere Erscheinung) und Prägung in der Kindheit (Persönlichkeitstyp) bestimmt wird.

*Wie bist du geprägt (Beziehung, Aussehen, Werte)?*

*Was ist dein unbewusstes Beuteschema?*

*Welcher Bindungstyp bist du?*

Wie fühlst du dich in Beziehungen?

1. Es fällt mir leicht, mich anderen zu nähern, auch von anderen abhängig zu sein, wenn die anderen auch mal von mir abhängen. Ich mache mir fast nie Sorgen darüber, dass ich anderen zu nahe bin oder dass ich verlassen werden könnte
2. Manchmal fühle ich, dass die anderen mir nicht so nahestehen wie ich es gerne möchte. Oft habe ich Zweifel, ob mein Partner mich wirklich liebt und bei mir bleiben möchte. Ich habe das Bedürfnis, ganz und gar mit ihm zu verschmelzen und ich glaube, dass ich ihn damit überfordere.
3. Ich mag es nicht, anderen nahe zu sein. Mir fällt es schwer, meinem Partner zu vertrauen und ich mag es nicht, von ihm abhängig zu sein. Mein Partner möchte manchmal mehr Innigkeit als ich geben oder tolerieren kann.

1 = sicherer 2 = unsicher-ambivalenter 3 = unsicher-vermeidender Bindungsstil

Personen mit der Erfahrung sicherer Bindung in der Kindheit haben in Partnerschaften wenig Angst davor, verlassen zu werden und können Nähe zulassen. Unsicher gebundene Personen, deren Bezugsperson nicht immer erreichbar oder nicht feinfühlig genug gewesen war, entwickeln eine größere Angst vor dem Verlassenwerden und haben zum Teil Schwierigkeiten, Nähe zuzulassen.

**Passt mein/e Partner/in?**

Für eine dauerhafte Partnerschaft braucht es gemeinsame Werte und immer wieder Anregungen.

*Wie sehr entsprecht ihr euch als Partner in*

* äußerer Erscheinung
* Interessen
* Werten
* Sozialer Schicht
* Humor
* Selbstwertgefühl

*Seid ihr euch in Vielem ähnlich?*

Wenn sie sich dennoch ein wenig unterscheiden und beide unabhängig sind, dann bleiben sie attraktiv für einander und die Beziehung wird wahrscheinlich lange gutgehen.

**Das Geheimnis guter Partnerschaft**

Für 95 Prozent der Frauen und Männer in Deutschland steht eine „glückliche Beziehung“ ganz oben auf der Liste ihrer persönlichen Lebensziele. Doch die Realität sieht häufig nicht so rosig aus. Fast jede dritte Ehe in Deutschland wird geschieden. Etwa die Hälfte der getrennten Paare hat gemeinsame minderjährige Kinder. Die nichtehelichen Lebensgemeinschaften mit Kindern sind sogar noch anfälliger für eine Trennung. Die Zahl der alleinerziehenden Mütter und Väter steigt stetig.

Warum scheitern so viele?

Das Trennungsrisiko ist erhöht, wenn die Partner unterschiedlichen Religionen angehören. Binationale Ehen sind in Deutschland scheidungsanfälliger. Im Gegensatz dazu sind Ehen von zwei Migranten aus dem gleichen Herkunftsland, die in Deutschland geheiratet haben, sehr stabil, so N. Milewski vom Rostocker Zentrum zur Erforschung des Demografischen Wandels und H. Kulu von der Universität Liverpool. Kinder senken das Risiko einer Trennung etwa um die Hälfte – obwohl kleine Kinder, wie andere Studien zeigen, oft eine große Belastungsprobe für Paare sind. Indes ist von Vorteil, vor der Heirat auf Probe zusammen gewohnt zu haben. Gefährdet ist das Eheglück, wenn sich ein Paar in relativ jungen Jahren das Ja-Wort gegeben hat, der Mann deutlich älter ist als seine Frau oder weniger gebildet ist als sie.

Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft ist oft noch nach vielen Jahren hoch. Paare, die es sehr lange miteinander ausgehalten haben, verbindet oft viel: Sie teilen ähnliche Einstellungen, hören die gleiche Musik, fiebern für den gleichen Fußballverein oder favorisieren die gleichen Reiseziele. Nachlassendes sexuelles Interesse am anderen im Laufe der Zeit ist ganz normal und sagt wenig aus über Qualität und Stabilität einer Partnerschaft. Wenn sich die Partner einander sicher sind, wird kaum noch das Hormon Dopamin ausgeschüttet. Es wirkt bei frisch Verliebten wie eine Droge und versetzt sie in einen Flow-Zustand, der das sexuelle Verlangen schürt (unabhängig vom Alter).

**Fremdgehen – was solls?**

Verschiedene Experimente zeigten die Wichtigkeit des Unbekannten für das sexuelle Interesse.

Sperrt man zwei artgleiche Tiere beiderlei Geschlechts in einen Käfig, entwickeln sie lebhaftes Interesse an einander und das Männchen bespringt seine Partnerin. Nach einer kleinen Erholungspause beginnt der Sex von neuem, heftig wie zuvor. Doch nach dem vierten oder fünften Mal ist die Lust erloschen.

Hat sich das Männchen überanstrengt? Nein, es langweilt sich. Bekommt es nämlich eine neue Gespielin in den Käfig, stürzt es sich auf sie und das Spiel beginnt von vorn.

Schon der Anblick einer Ratte hinter einer Glaswand steigert die Ausschüttung des erregend wirkenden Botenstoffs Dopamin im zentralen Nervensystem um 44 Prozent, unmittelbar vor dem Sex klettert der Wert auf das Doppelte des Normalwerts, wird aber mit jedem Akt schwächer. Der Anblick einer neuen Ratte lässt ihn dann gleich wieder um 34 Prozent ansteigen.

Es ist der Reiz des Neuen, der für die Steigerung sorgt, die neue Ratte besitzt ansonsten keine Vorzüge. Es ist die Droge Dopamin, die das Verhalten steuert. Führt man es dem Männchen von außen zu, bespringt es sofort wieder seine alte Partnerin.

Nun wissen wir also, warum wir fremdgehen.

**Zufriedenheit in der Partnerschaft**

In Beziehungen versuchen beide Personen angenehme Erfahrungen (Nutzen) zu maximieren und unangenehme Aspekte (Kosten) zu minimieren, sodass eine positive Gesamtbilanz entsteht. Gleichzeitig geht es darum, einen möglichst ausgeglichenen Austausch, im Sinne von Gerechtigkeit zwischen den Partnern herzustellen. Es sollte sowohl ein ausgeglichenes Geben und Nehmen (Reziprozität) als auch ein möglichst hoher Nutzen für beide Partner existieren, damit eine hohe Zufriedenheit in der Partnerschaft erzielt wird. Wird Geben und Nehmen der Partner nicht als gerecht erlebt, entstehen Unzufriedenheit und Stress. Für eine Trennung sind jedoch noch andere Faktoren, wie Barrieren oder Alternativen, relevant.

**Alternativen**

hohe Partnerschaftszufriedenheit niedrige Partnerschaftszufriedenheit

niedrige Stabilität niedrige Stabilität

**Nutzen** **Partnerschaft** **Kosten**

hohe Partnerschaftszufriedenheit niedrige Partnerschaftszufriedenheit

hohe Stabilität hohe Stabilität

**Barrieren**

*Ist dein Kosten-Nutzen-Konto ausgeglichen? Was tust du, um das Konto auszugleichen?*

* Kommen vielleicht deine Bedürfnisse zu kurz?
* Fühlst du dich eingeengt?
* Oder gelangweilt?
* Findest du dein Gegenüber nicht mehr anziehend?
* Und warum?

Das Basisrezept für eine glückliche Beziehung ist Freundlichkeit. Es ist jedoch ein weit verbreitetes Phänomen: Zum eigenen Partner, der uns eigentlich der nächste und wichtigste Mensch ist, sind wir am scheußlichsten. Dahinter steckt eine [gefährliche Bequemlichkeit](https://web.de/magazine/liebe-partnerschaft/liebe-zeiten-corona-falle-paare-tappen-duerfen-34440368): Wir haben geheiratet - also gehört der andere ja für immer zu uns - wir können uns jetzt gehen lassen und müssen uns nicht mehr bemühen. Evolutionär bedingt ist uns außerdem eine egozentrische Weltsicht einprogrammiert.

Der Mensch, der überall das Schlechte vermutete und hinter jedem Busch eine Gefahr für sich sah, überlebte eher als der gutgläubig agierende. Die negative Grundeinstellung setzte sich durch, auch wenn es heute kaum ums Überleben geht. Fährt der Fahrer an der Ampel vor mir nicht sofort los, tut er das doch nur, um mich zu ärgern! Diese "Standardeinstellung" aufzubrechen, erfordert die bewusste Entscheidung für Empathie - zu erkennen, dass der andere seine eigenen Motive und Gefühle hat und es gar nicht nur um mich geht.

Besonders im Umgang der Partner miteinander müssen wir das Positive sehen.

* Wichtig für eine gute Stimmung: Positive Äußerungen und Verhaltensweisen müssen ganz deutlich überwiegen. Der Therapeut John Gottman erstellte nach jahrzehntelangen Untersuchungen dafür die **Liebes-Formel: 5:1**. In einer glücklichen Ehe oder Familie überwiegt also das Positive das Negative mindestens um das Fünffache.
* "Kann ich dir etwas bringen?" Erfreue den Partner mit kleinen **Aufmerksamkeiten.**
* Zeige deinem Partner, dass du ihn siehst, **interessiere dich** und höre aufmerksam zu.
* Warte nicht darauf, dass der andere dir deine Wünsche von den Augen abliest. **Sag, was mit dir los ist und was dein Leben wunderbar machen würde.**
* Wer unfreundlich mit anderen ist, ist sehr häufig auch unfreundlich zu selbst. Achte auf [**Selbstfürsorge**](https://web.de/magazine/ratgeber/kind-familie/muttertag-selbstfuersorge-tag-erklaeren-34670800): Sichregelmäßig etwas Gutes zu tun, ist für das Glück der ganzen Familie entscheidend.

**Wichtig: das Selbstwertgefühl**

Mangelnde emotionale Stabilität gilt als Risiko schlechthin für eine Langzeitbeziehung. Wer emotional labil ist, ein schwaches Selbstwertgefühl hat, ängstlich und unzufrieden mit sich und der Welt ist, hat Probleme mit dem Durchhalten in der Ehe.

Bei der Wahl des Partners ist es von Vorteil, jemanden zu finden, der einem ähnlich ist. Denn jemand, der sich einen ähnlichen Partner sucht, ist mit sich zufrieden, was von einem gesunden Selbstwertgefühl zeugt.

**Wie entstehen Konflikte?**

Eine Beziehung beginnt meist mit starken Glücksgefühlen und großer Zufriedenheit. Ist das erste Verliebtheitsgefühl verschwunden, treten die „Schwächen“ des Partners zu Tage. Enges Zusammenleben und der gemeinsame Alltag stellen den Nährboden für Konflikte und Streitereien dar: Unterschiedliche Gewohnheiten und Erwartungen lösen Unzufriedenheit und Ärger über das Verhalten des Partners aus.

Da wir uns den „perfekten“ Partner wünschen, wird der Versuch unternommen, den Partner zu verändern. Dies geschieht zu Beginn vielleicht noch mit nettem Bitten, kommt der Partner den freundlichen Aufforderungen aber nicht nach, folgt sehr schnell ein Nörgeln und Schimpfen. Dieses Verhalten wird vom Gegenüber als unangenehm, aversiv erlebt – als Bestrafung.

Nun geschieht folgendes: Das Nörgeln und Schimpfen verärgert den Partner, er fühlt sich abgelehnt und kritisiert. Um das Nörgeln des Partners zu beenden, wird der kritisierte Partner ab und zu den Forderungen nachkommen:

Frau Mayer verschließt nun die Zahnpastatube nach Benutzung, damit Herr Mayer endlich aufhört mit der täglichen Nörgelei am Frühstückstisch. Herr Mayer lernt in diesem Moment, dass er nur lange genug nörgeln und seine Frau kritisieren muss, damit die Zahnpastatube nicht immer geöffnet liegen bleibt. Er wird damit in seinem Verhalten verstärkt und es in Zukunft erneut anwenden. Seine Ehefrau hingegen ärgert sich darüber und wird geneigt sein mit aggressivem Verhalten den Nörgeleien ihres Mannes entgegenzuwirken. Sie „bestraft“ ihren Mann ebenfalls und löst damit die entsprechenden Reaktionen bei ihm aus. Auch hierbei handelt es sich um Reziprozität: auf Bestrafung folgt Bestrafung.

Die Auseinandersetzungen nehmen zu, sowohl an Häufigkeit als auch an Intensität. Es kommt zu Machtkämpfen, die beide gewinnen wollen und dafür immer stärkere aversive Mittel einsetzen. Gleichzeitig nimmt der Austausch von Lob und Anerkennung drastisch ab. Der Partner scheint sich nun in einen anderen Menschen verwandelt zu haben, seine positiven Seiten werden kaum noch gesehen, die Schwächen umso deutlicher. Die Partnerschaft verliert an Qualität, der Nutzen wird immer geringer, die Kosten immer höher. Die Partnerschaftszufriedenheit nimmt ab, die Stabilität ist damit in Gefahr.

*Welche Konflikte vermeidest du?*

**Wie die Partner-Beziehung dauerhaft gelingt**

Der in westlichen Ländern vorherrschenden Jugend- und Glücks-Vorstellungen favorisieren ein eher nur für die Jugendphase typisches Liebes-Modell auch für die dauerhafte Partner-Beziehung. Dadurch werden Partnerschaften mit unerfüllbaren Erwartungen überfrachtet und Enttäuschungen vorprogrammiert. Für Personen, die eine dauerhafte Beziehung suchen, dominieren in den Medien falsche Vorbilder, wie beispielsweise über lange Zeit Prinz Phillip und Diana.

Wer eine dauerhafte Partnerschaft eingehen möchte, sollte sich selbst kennen und vor allem seine Prägungen durch Aussehen, Wesen und Verhalten der Eltern.

Wer eine Trennung erwägt, sollte sich das Verbindende mit dem Partner vor Augen halten, es suchen wie in der Phase der Verliebtheit, denn er wird es zwangsläufig nach der Trennung vermissen.

Elemente des Gelingens

Wertschätzung für die Persönlichkeit des/der anderen

Toleranz für dessen Schwächen

Konfliktkompetenz zur Abstimmung von Erwartungen

Kompromissfähigkeit für gemeinsame Lösungen

(Begrenzte) Autonomie jeder Person hält die Beziehung lebendig

## **Fragebogen zur Zufriedenheit in der Partnerschaft**

Stufe deine Zufriedenheit für jeden Bereich gesondert auf folgender Skala durch Ankreuzen ein:

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

gar nicht/ sehr gut/

sehr schlecht in jeder Hinsicht

Deine Einschätzung soll nur die **letzte Woche** betreffen, bitte lass also alle früheren Ereignisse hier unberücksichtigt.

**Haushalt** **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Einkaufen, Putzen; Reparaturen...)

**Geld** **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Einnahmen, Ausgaben, Verteilung, Taschengeld, Sparen...)

**Eigene (Berufs-)Tätigkeit** **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Leistungsdruck, Langeweile, Abschluss, Weiterbildung...)

**(Berufs-)Tätigkeit des Partners 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Abschluss, Stellung, Anforderungen...)

**Kinder** **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Entscheidung darüber, Erziehung, Aufteilung...)

**Freizeit** **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Unternehmungen allein/gemeinsam, Sport, Hobbys, Fernsehen...)

**Urlaub**  **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Ziele, Aufteilung der Zeit, Unternehmungen, Geld...)

**Kontakte** **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Besuche/Unternehmungen von/mit Freunden/Bekannten)

**Familienbeziehungen** **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Begegnungen mit Eltern/Schwiegereltern/Geschwistern, Einmischungen...)

**Kommunikation 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Häufigkeit, Themen, Art und Weise, Entscheidungen...)

**Sexualität** **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Häufigkeit, Zufriedenheit, andere Partner...)

**Entwicklung der eigenen Persönlichkeit** **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

(Selbstverwirklichung/Einengung...)

# Entwicklung der Persönlichkeit des Partners 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

(Weiterentwicklung, Rückfälle...)

**Allgemeine Zufriedenheit** **1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10**

*Was würdest du vermissen, wenn du deinen Partner verlieren würdest?*

*Was kann dein Partner besser als du?*

*Was kannst du besser als dein Partner?*

**Auswertung:** Vergleiche deine Einstufungen mit denen deines Partners. Wo stimmt ihr überein? Seid ihr euch dessen bewusst? Was trennt, ärgert euch? Welcher trennende Bereich könnte etwas verändert werden?