

GEO WISSEN

Den Menschen verstehen

NR. 58 Deutschland € 9,50 Schweiz 18,60 sfr Österreich € 10,80 Benelux € 11,30 Portugal € 12,90 Italien/Spanien € 12,90 Griechenland € 13,50



Liebe

Der Traum
vom *gemeinsamen*
Glück

Wie wir uns *finden* und *trennen*,
weshalb wir *einander begegnen* –
und manchmal *betrügen*

ISBN 978-3-652-00535-7
58
4 198340 609505

Test

So stabil ist Ihre
Partnerschaft

Online

Wie das Internet unsere
Gefühle verändert

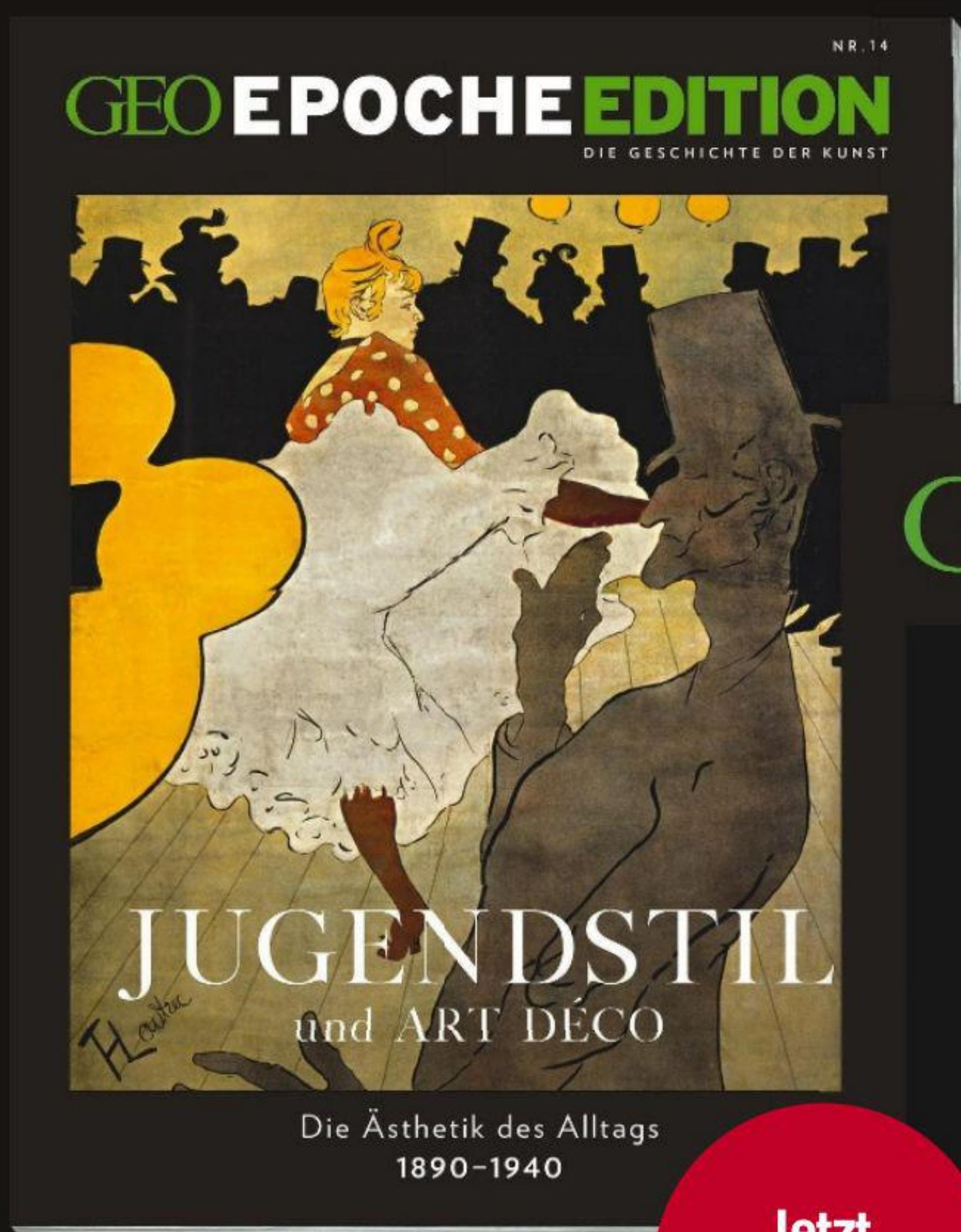
Sehnsucht

Eine Frau, drei
Männer

Therapie

Wenn Paare
nicht weiterwissen

Magazine, die Geschichte schreiben.



Die Geschichte der Kunst

Jetzt
im Handel.



Das Magazin für Geschichte

GEO EPOCHF gibt es auch für Ihr iPad.



www.geo-epoch.de

Liebe Leserin, lieber Leser

e

s ist die wohl größte Sehnsucht im Leben vieler Menschen: eine stabile Partnerschaft, in der wir geborgen sind, begehrt werden, uns angenommen fühlen. Es ist der Traum vom gemeinsamen Glück, der Traum von der Liebe.

Eines indes hat sich in den vergangenen Jahren fundamental verändert: In der digitalen Welt von heute erscheint vielen Suchenden eine sofortige Wunscherfüllung möglich, die Passung nicht mit irgendeinem Partner – sondern mit dem *bestmöglichen*. Dank Dating-Apps und Singleportalen hat sich eine ungeahnte Vielfalt aufgetan. Experten sprechen schon von einer Zeitenwende bei der Partnersuche.

Glichen die ersten Online-Kontaktmöglichkeiten noch einer modernen Version der Partnerschaftsanzeige in Tageszeitungen, so finden sich heute spezielle Portale für Vegetarier wie für Christen, für Vielflieger wie für Bestatter, für Hundefreunde wie für Millionäre.

Und mit dem Smartphone orten wir per GPS potenzielle Partner in unserer Nähe, wischen auf dem Bildschirm unattraktiv erscheinende Kandidaten nach links, ins digitale Nirvana, attraktive nach rechts – und hoffen auf ein *match*.

Nie zuvor hatten wir so viele Möglichkeiten, Kontakt zu anderen Menschen mit ähnlichen Interessen und Einstellungen aufzunehmen. Noch vor dem ersten Kennenlernen sammeln wir Informationen über das Leben der uns Interessierenden, ihre Vorlieben und Abneigungen.

Doch wie wahrhaftig geht es zu im Virtuellen? In ihren Selbstporträts beschreiben

viele Kunden der Single-Portale eher den Menschen, der sie gern *sein wollen*, als den, der sie *tatsächlich* sind. Nur sieben Prozent aller Onlineprofile sind völlig wahrheitsgetreu, haben Forscher herausgefunden.

Allerdings: Was besagt das schon? Auch im richtigen Leben zeigen wir uns ja meis-



tens von der besten Seite, vor allem dann, wenn wir jemanden kennenlernen, der unser näheres Interesse weckt.

Die größte Gefahr der Partnersuche im Internet ist wohl, dass die Erwartungen unrealistisch groß sind. Gerade weil die Zahl potenzieller Partner unüberschaubar erscheint, müsste sich – so der bei vielen nahe liegende Gedanke – doch der optimal passende Gefährte finden lassen. Und so kommt es nicht selten vor, dass sich zwei Menschen, die sich gut ergänzen würden, zwar online begegnen, ihr Glück aber nicht erkennen und sich verpassen, weil sie weiterhin nach dem vermeintlich noch perfekteren Partner suchen.

Untergräbt also das Medium, das helfen soll, das Alleinsein zu beenden, die Chance auf eine stabile Bindung?

Es wird darauf ankommen, wie klug wir mit den Möglichkeiten umgehen. Vor allem aber dürfen wir nicht vergessen: Alles Entscheidende läuft nach wie vor erst dann ab, wenn es zu einer realen Begegnung kommt und die verborgenen Regeln der Partnerwahl wirken.

Erst dann kann geschehen, was kein noch so perfekter Algorithmus vorherzusagen vermag. Erst dann kann sich wahrer Zauber entfalten – und aus dem Traum von der Zweisamkeit mehr werden: Liebe.

Herzlich Ihre

Claus Peter Simon

Claus Peter Simon

Michael Schaper

Michael Schaper



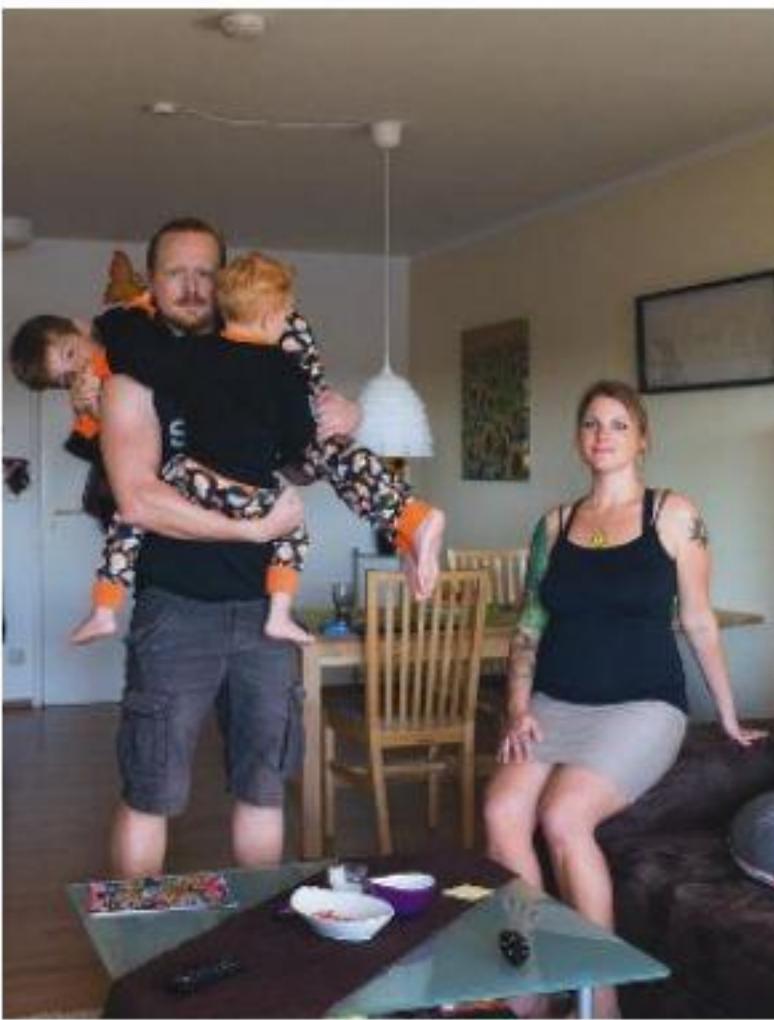
Hat die Heftproduktion koordiniert: Claus Peter Simon, Stellvertretender Chefredakteur



156

Verführung

Erfolg bei Frauen ist lernbar, sagen Anbieter von Flirtkursen. Harald Martenstein hat sich in die Lehre begeben.



38

Neue Liebe

Männer und Frauen erzählen, wie sie online ihren Partner gefunden haben.



148

Eine Frau, drei Männer

Polyamor lebende Menschen wollen die Regeln der Zweierbeziehung überwinden. Kann das gelingen?



88

Betrüger

Wie „Love Scammer“ im Netz die Gefühle ihrer Opfer ausbeuten.

54

Kennenlernen

Forscher enträtseln die uns oft unbewussten Mechanismen der Partnerwahl.



136

Krisen

Was hilft, wenn die Zweisamkeit ihren Reiz verloren?



24

Partnersuche

Dating-Portale erleichtern das Kennenlernen. Und erschweren doch vielen, eine Beziehung einzugehen.

Wie wir die Liebe finden

Zusammensein Wie Menschen das intime Mit-einander ersehnen, es genießen und verlieren ... 06

Online Warum es nie leichter war, Partner zu finden – und viele Singles dennoch scheitern ... 24

Digitale Revolution Ein Psychologe erklärt, wie die neuen Medien unsere Gefühle verändern ... 32

Partnersuche Acht Paare berichten, wie ihr gemeinsames Glück begann ... 38

Flirten Verborgene Prozesse steuern, wer uns als Partner attraktiv erscheint ... 54

Teenager Wie Jungen und Mädchen im Zeitalter des Smartphones die erste Liebe erleben ... 82

Bindung Warum manche Menschen immer wieder die falschen Partner wählen ... 94

Verführung Harald Martenstein besucht einen Intensivkurs beim Flirttrainer ... 156

Wie wir die Liebe bewahren

Forschung: Warum gelingt manchen, was anderen verwehrt bleibt: eine stabile Beziehung? ... 64

Trennung Was Liebeskummer so schmerhaft macht – und wie Betroffene ihn überwinden ... 74

Liebesbetrüger Vom falschen Spiel mit echten Gefühlen im Internet ... 88

Zusammenhalt Ungewöhnliche Paare erzählen von ihrer Liebe ... 112

Eifersucht Warum sie tief im Menschen verankert ist – und durchaus nützlich sein kann ... 128

Beratung Ein Paartherapeut erläutert, wann Liebende professionelle Hilfe brauchen ... 136

Polyamorie Die Zweisamkeit mit mehreren – macht das die Liebe erfüllter? ... 148

INHALT

Nr. 58

Liebe

Titelbild: OLE GRAF

Impressum S. 98, Bildnachweis S. 144

Vorschau: GEO WISSEN »Richtig streiten« S. 163
Alle Fakten und Daten in diesem Heft sind vom GEO WISSEN-Verifikationsteam auf ihre Präzision, Relevanz und Richtigkeit überprüft worden.

Redaktionsschluss dieser Ausgabe:

14. Oktober 2016

Themen früherer Hefte
und Kontakt zur Redaktion unter
www.geo-wissen.de

TEST

Wie stabil ist Ihre Partnerschaft?

Zwei Tests geben Antworten:

- Der erste untersucht das Klima in Ihrer Beziehung und zeigt Stärken und Schwächen der Partnerschaft auf.
- Der zweite hilft, einzuschätzen, wie Sie Streit und Konflikte besser lösen können.

99

Rot: auf der Titelseite angekündigte Themen

Nichts bewegt uns so sehr wie die Liebe: Nichts gleicht der Euphorie der ersten Monate, kaum etwas dem Schmerz nach ihrem Ende. Doch wie finden wir das gemeinsame Glück? Und was ist das Geheimnis einer guten Partnerschaft?

Das GEFÜHL, das uns zu MENSCHEN macht

Texte: TILMAN BOTZENHARDT, MARIA KIRADY und BERTRAM WEISS

Fotokonzept: KATRIN TRAUTNER



Der Traum von einer erfüllenden Beziehung ist universal: Nahezu alle Menschen, so zeigen Umfragen, sehnen sich nach Verbundenheit mit einem Partner. Mehr als 95 Prozent – sagen Schätzungen – gehen daher mindestens einmal in ihrem Leben eine enge, auf Beständigkeit angelegte Bindung ein – so wie dieses Pariser Paar

Wenn zwei sich finden

Was hält Paare über viele Jahre zusammen? Bei den meisten ist es nicht nur Zuneigung und sexuelles Verlangen, sondern vor allem: die gefühlte Ähnlichkeit zueinander. Wie glücklich zwei Menschen in einer Partnerschaft werden, wie gut sie einander verstehen, entscheidet sich nachweislich vor allem daran, ob sie die gleichen Werte, Ideale und Erwartungen an die Zukunft teilen. Das beginnt schon bei der Suche nach dem anderen: Studien haben ergeben, dass uns eher jene attraktiv erscheinen, die ähnliche Ansichten haben wie wir selbst. Daher finden meist Menschen zueinander, die vergleichbar intelligent, wohlhabend und gebildet sind. Dieses Phänomen, die »Homogamie«, hat sich in den letzten Jahren in Deutschland verstärkt. Kamen vor 30 Jahren noch 70 Prozent der Ehepartner aus dem gleichen Milieu, so sind es heute bereits 90 Prozent. Mehr denn je, so stellen Forscher fest, sehnen wir uns also nach dem Gleichen im Gegenüber – gewissermaßen nach uns selbst.



Die Fotografin Carlotta Cardana hat Paare aus der britischen »Mod«-Szene porträtiert, um zu zeigen, wie sehr sich viele Partner auch jenseits ihrer modischen Vorlieben gleichen



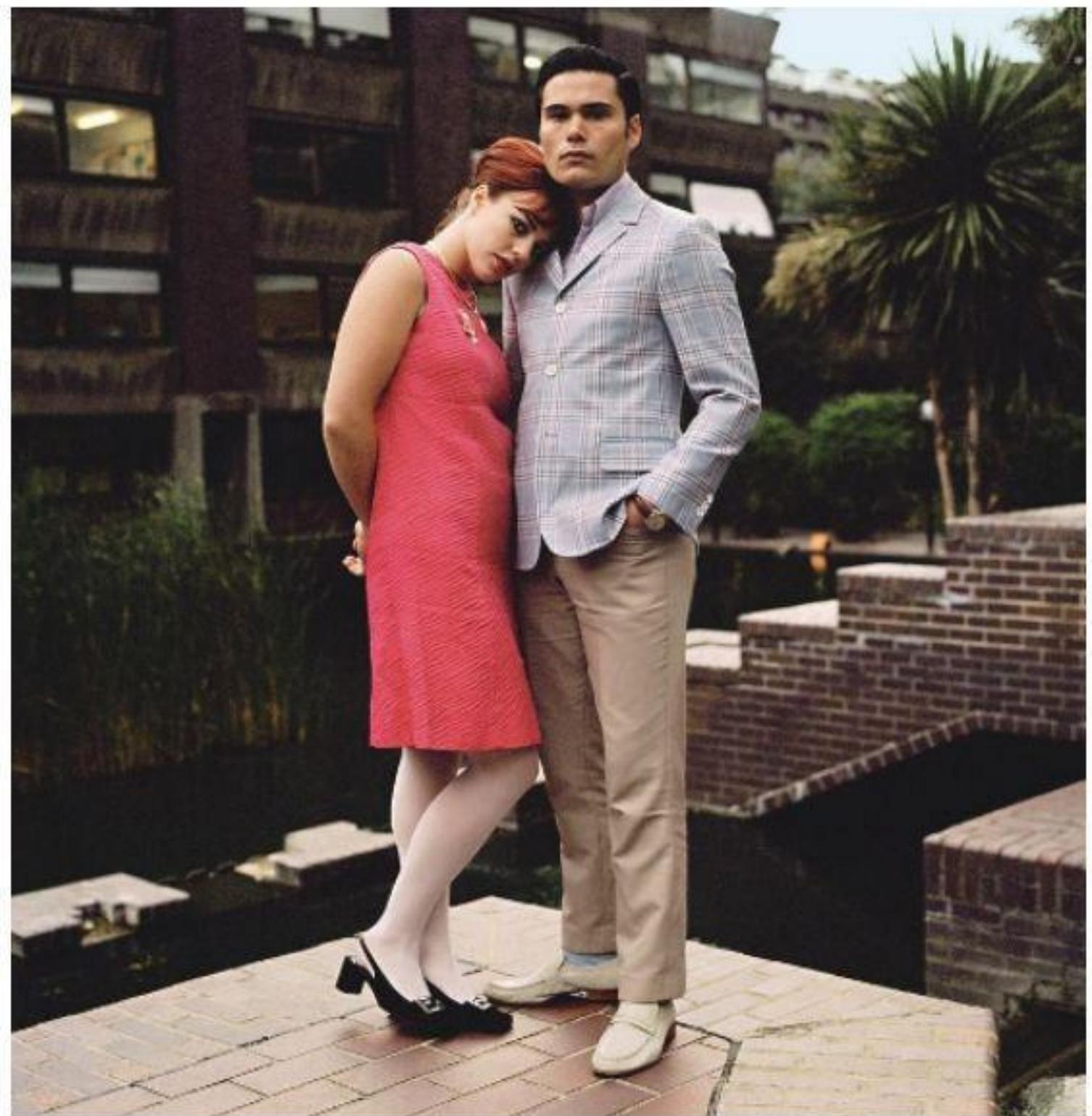
Übereinstimmung erleichtert eine Beziehung von Anfang an, ist aber auch eine Folge des Miteinanders. Denn mit der Zeit teilt ein Paar immer mehr Erfahrungen



Forscher haben herausgefunden, dass sich Partner oftmals auf vielerlei Weise ähneln: in Mimik, Gestik und Haltung, Kleidungsstil, Hobbys und Gesundheit



Gegensätze mögen am Anfang einer Beziehung noch reizvoll sein, das gegenseitige Begehrten schüren. Doch langfristig gefährden sie die Stabilität einer Partnerschaft



Ein geteiltes Weltbild stärkt das Selbst. Denn Menschen, die uns gleichen, bestätigen uns in unseren Ansichten – und vermitteln uns ein Gefühl von Sicherheit

Von der Sehnsucht nach Nähe

In Mailand, bei einem Treffen mit Freunden, begegnen sich Eleonora und Matteo zum ersten Mal. Sie studiert Modedesign, er Wirtschaftswissenschaften, beide sind 23 Jahre alt und gerade dabei herauszufinden, was ihnen im Leben wichtig ist. Und dann ist da plötzlich der andere, Herzklopfen, Blicke, Lachen. Aus einer Begegnung werden viele. Sie kochen gemeinsam, schauen Filme, unterhalten sich stundenlang. Immer besser lernen sie einander kennen, ahnen, was der andere fühlt, legen sein Inneres gewissermaßen Schicht um Schicht frei. Und entdecken: Ihre Gedanken und Empfindungen, Erwartungen und Interessen harmonieren oft auf geradezu verblüffende Weise. Sie fühlen sich dem anderen so nahe wie keinem Menschen, dem sie bis dahin begegnet sind, vollkommen verstanden und behütet. Fünf Jahre ist das her, seit zwei Jahren leben sie zusammen – und spüren die Verbundenheit des Anfangs noch immer.



Eleonora und Matteo inspirierten die Fotografin Giulia Bersani zu dem Projekt »Lovers«. Inzwischen hat sie mehr als 50 Paare in intimen Momenten begleitet



Als Eleonora den Studenten Matteo kennenlernt, sucht sie keinen Partner. Doch, so sagt sie, da ist etwas zwischen ihnen, gegen das sie sich nicht wehren kann

Giulia Bersani spürt in ihren Fotos einem zutiefst menschlichen Bedürfnis nach: dem Verlangen, geborgen zu sein, jemanden zu haben, der einen umarmt und hält





Der Wunsch nach Enthaltsamkeit ist gerade in den christlich geprägten Gebieten im Mittleren Westen und im Süden der USA zu einer stetig wachsenden Bewegung geworden



Oft sind es die 13- bis 17-jährigen Mädchen, die ihre Väter überreden, als Familienrepräsentant und Beschützer an einem »Ball der Reinheit« teilzunehmen

Die Väter verpflichten sich, den Mädchen ein gutes Vorbild zu sein. Etwa die eigene Ehefrau nicht zu betrügen und die Werte der Familiengemeinschaft hochzuhalten



Für den *Richtigen im Leben*

Es gibt die Freiheit, zu lieben, wen und wann man will. Und es gibt die Freiheit, jeder Leidenschaft zu entsagen – zumindest für eine gewisse Zeit. Der Fotograf David Magnusson hat Mädchen und junge Frauen in den USA fotografiert, die genau diesen Wunsch haben. Auf der Schwelle zwischen Kindheit und Erwachsenenalter haben sie sich der Keuschheit verschrieben. Gemeinsam mit ihren Vätern besuchen sie in festlicher Kleidung einen »purity ball«, einen »Ball der Reinheit«. Dort legen die Heranwachsenden ein Gelübde ab, dass sie jungfräulich in die Ehe gehen werden. Die Väter wiederum versprechen, ihre Töchter bis dahin zu behüten. Manchmal tauschen beide Ringe aus, um den Schwur zu besiegeln. Außenstehenden mag die Zeremonie, die an eine Hochzeit erinnert, seltsam erscheinen, fast inzestuös. Für diese tiefreligiösen Menschen aber ist sie Ausdruck enger Verbundenheit, die auch Schutz bietet – bis ein anderer Mann den Platz an der Seite der Mädchen einnimmt.

Die Porträtierten konnten selbst wählen,
wie sie ihre Beziehung in Szene setzen. Viele
umarmten einander oder fassten sich an der
Hand wie ein Hochzeitspaar





»Draußen bin ich zu schüchtern, um jemanden anzusprechen. Zwei Mal habe ich mich in eine Frau aus dem Puff verliebt. Das ist so ein Samariter-Effekt, die will man rausholen. Das passiert mir nie wieder. Na ja.« **Ingo, 43, Steuerfachangestellter, Single**



»Ein Date ist immer Stress und kostet Zeit. Mein Typ? Auf keinen Fall Asiatinnen. Sympathie muss sein, dann macht's der Frau auch Spaß. Manchmal gucken die allerdings auf die Uhr. Da hat man eigentlich keine Lust mehr.« **Dung, 28, Juniorchef im Restaurant, Single**



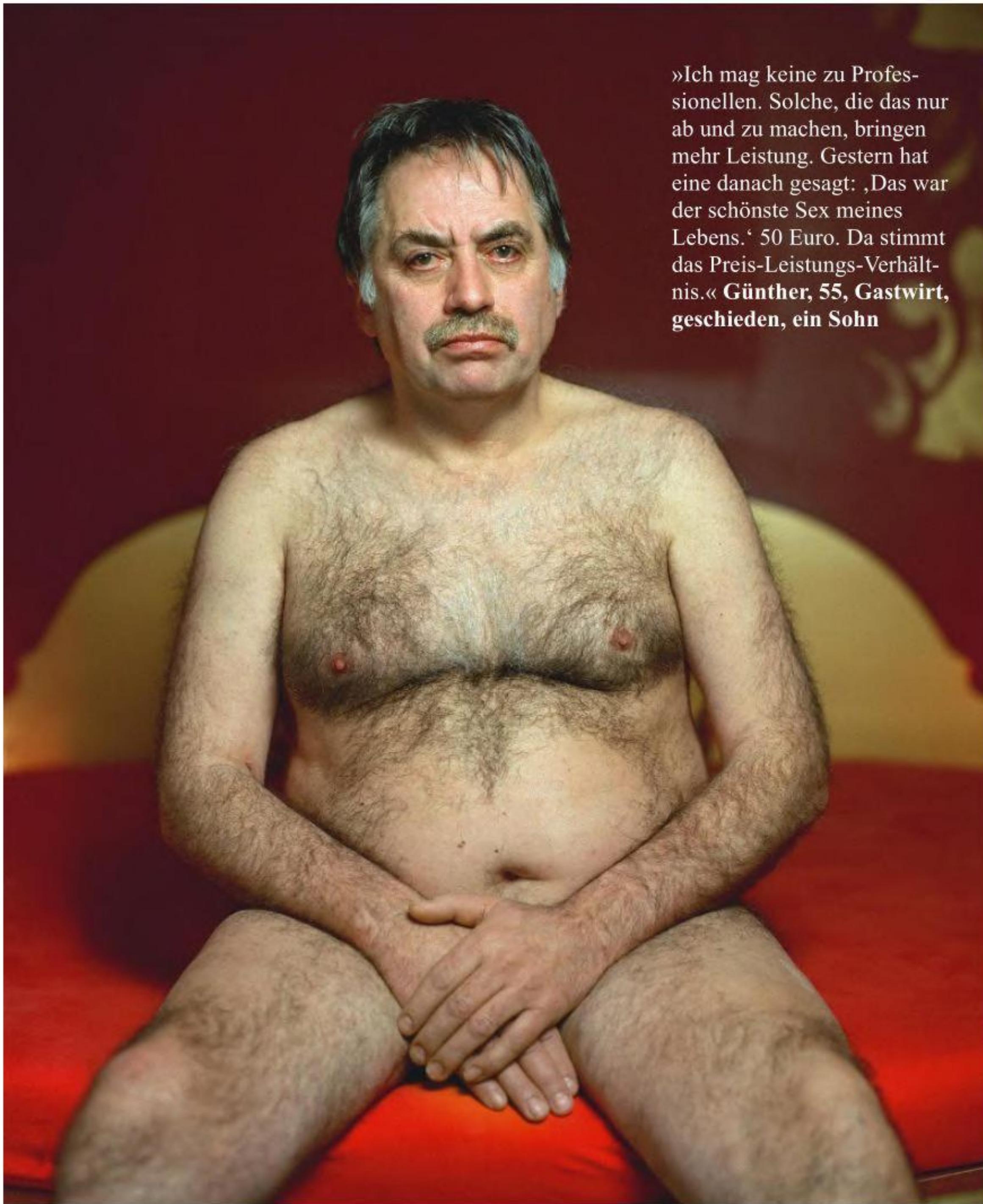
»Warum ich für Sex bezahle? Frauen gehen mir oft auf den Sack. Sie machen Stress. Dafür zu zahlen, das hat was. Ins Gesicht abspritzen kostet 50 extra. Eigentlich ist das Macht. Man kann mit der Frau machen, was man will.« **Christian, 23, Kaufmann, Single**



»Normalerweise muss ich eine Frau erst zwei Mal zum Essen einladen, kostet 100 Euro. Hier klappt es sofort. Man gewöhnt sich daran. Die Kolumbianerin letzte Woche, die hat richtig Lust gehabt. Aber die war plötzlich weg. Schade.« **Iwan, 65, Kfz-Mechaniker, Single**

Das Geschäft mit der Lust

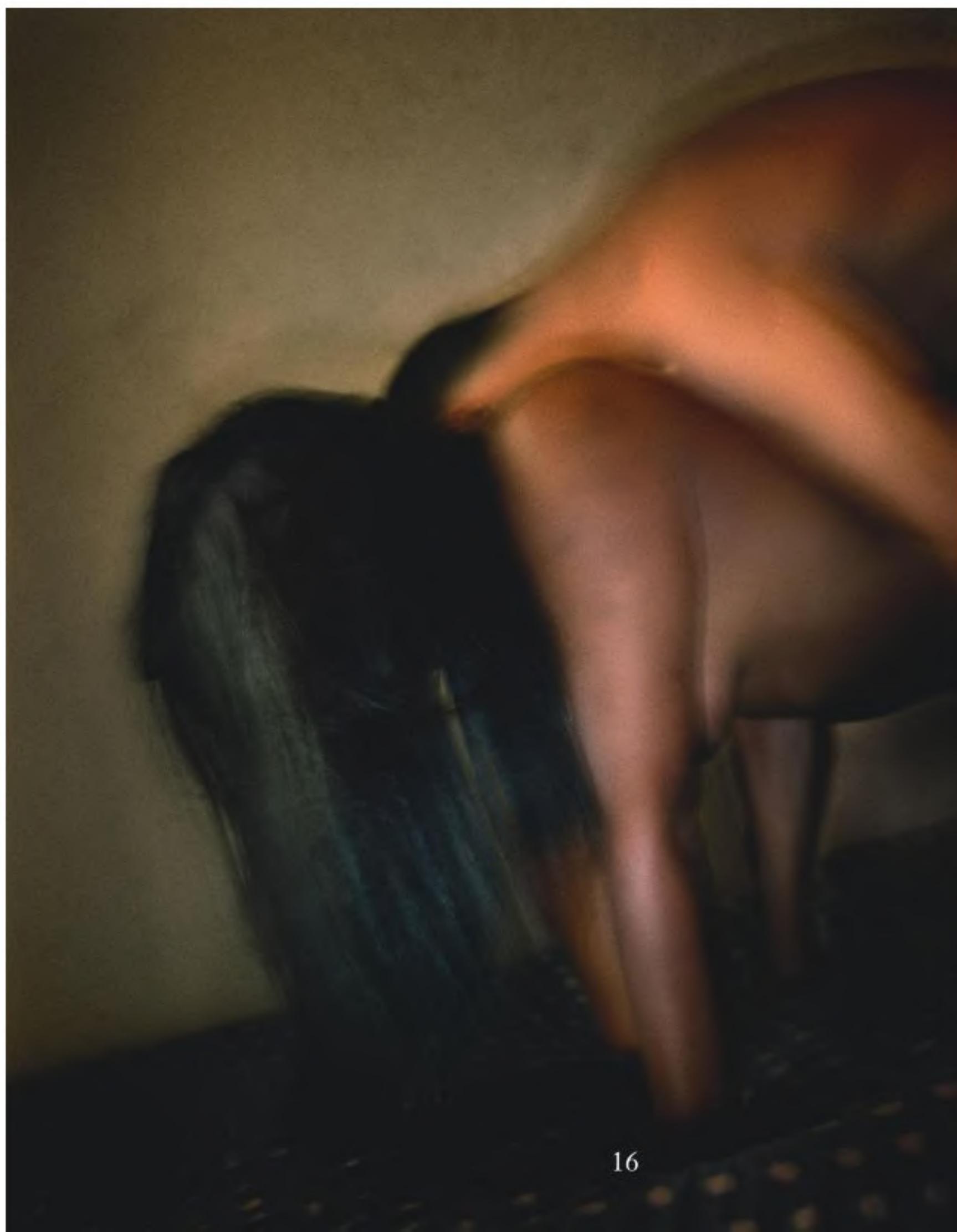
Bei manchen Männern im Raum Stuttgart ist das Verlangen nach Sex mitunter so groß, dass sie in ein Gewerbegebiet nahe Messe und Flughafen fahren und dort in einem nüchternen, mehrgeschossigen Zweckbau einkehren: dem Paradise Club, einem von ungezählten Bordellen in Deutschland. Die Männer müssen nicht werben, nicht attraktiv sein, nicht zuhören, nicht einmal warten. Die Fotografin Bettina Flitner hat manche der Freier porträtiert. Viele sprachen bereitwillig mit ihr über ihre Motive, für Sex zu bezahlen. Niemand kennt die genaue Zahl der Prostituierten in Deutschland, doch Schätzungen zufolge arbeiten etwa 200 000 bis 400 000 Menschen in der Prostitution – fast alle davon Frauen. Experten vermuten, dass sie täglich von einer Million Männern aufgesucht werden.



»Ich mag keine zu Professionellen. Solche, die das nur ab und zu machen, bringen mehr Leistung. Gestern hat eine danach gesagt: ‚Das war der schönste Sex meines Lebens.‘ 50 Euro. Da stimmt das Preis-Leistungs-Verhältnis.« **Günther, 55, Gastwirt, geschieden, ein Sohn**



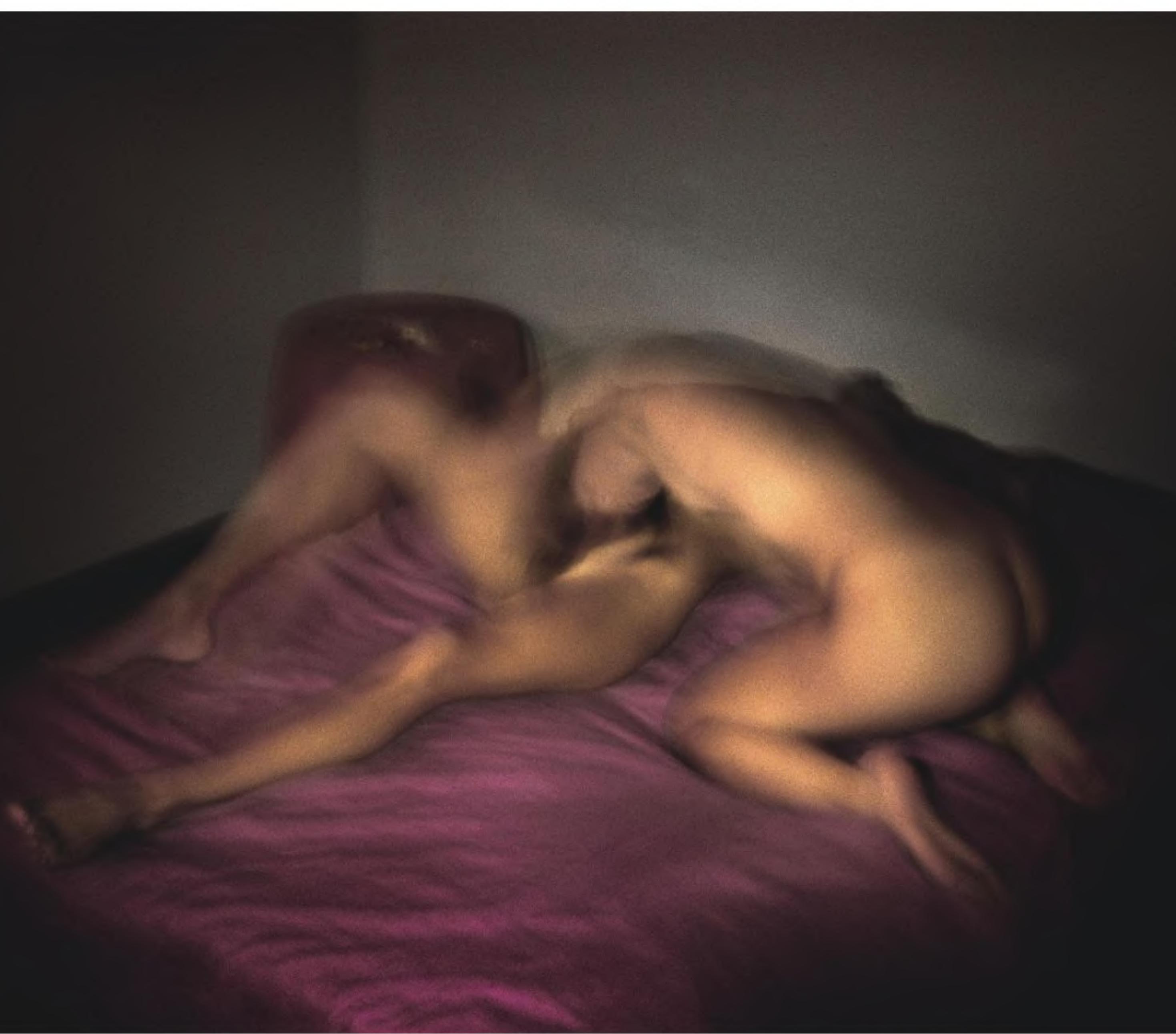
Lust und Ekstase gehören zu den zentralen Themen des französischen Fotografen Antoine d'Agata. Die Paare auf diesen Seiten hat er mit Langzeitbelichtungen in Szene gesetzt



Rausch der Erregung: Der Wunsch, mit einem Partner körperlich zu verschmelzen, gehört zu den archaischsten und mächtigsten Trieben des Menschen

Die Macht der Begierde

Haut an Haut spüren sie die Nähe des anderen, hören seinen Atem, fühlen den schnellen Schlag seines Herzens, den Druck seiner Hände, schmecken den Schweiß auf seinem Körper. Jeder ihrer Sinne richtet sich auf das Erleben der Lust, weltvergessen, bis die Erregung den Höhepunkt erreicht und die Partner dann wie benommen beieinanderliegen, erschöpft und befreit. Erfüllender Sex gehört zu den intimsten Erfahrungen, die Menschen miteinander teilen. Je inniger und leidenschaftlicher ein Paar sich vereint, desto eher können Empfindungen wachsen, die zu einer starken Bindung beitragen: Wohlbefinden, Zuneigung, Vertrauen, Sorglosigkeit. Denn nach dem Sex werden im Körper bestimmte hormonelle Substanzen ausgeschüttet; Prolaktin etwa flößt uns Behaglichkeit ein, Oxytocin stimmt uns sanft und vertrauensvoll, vermindert Ängste und Stress.



Sobald wir erregt sind, erscheint vieles andere
nebensächlich. Die Aufmerksamkeit gilt
ganz dem leidenschaftlichen Moment – und
der Vereinigung mit dem Partner

LIEBESKUMMER

»Es ist das Letzte, was ich von ihm besitze. Wenn ich aufhörte, es zu tragen, wäre er ganz weg«



»Es weckt viele Erinnerungen: Er brachte mir Blumen und zeigte mir, wie man Tequila trinkt. Es ist, als wäre er noch hier«



»Jedes Mal, wenn ich dieses Shirt sehe, ist da ein Gefühl von Leere«



»Es duftet immer noch nach ihm, obwohl ich es schon 1000 Mal gewaschen habe«

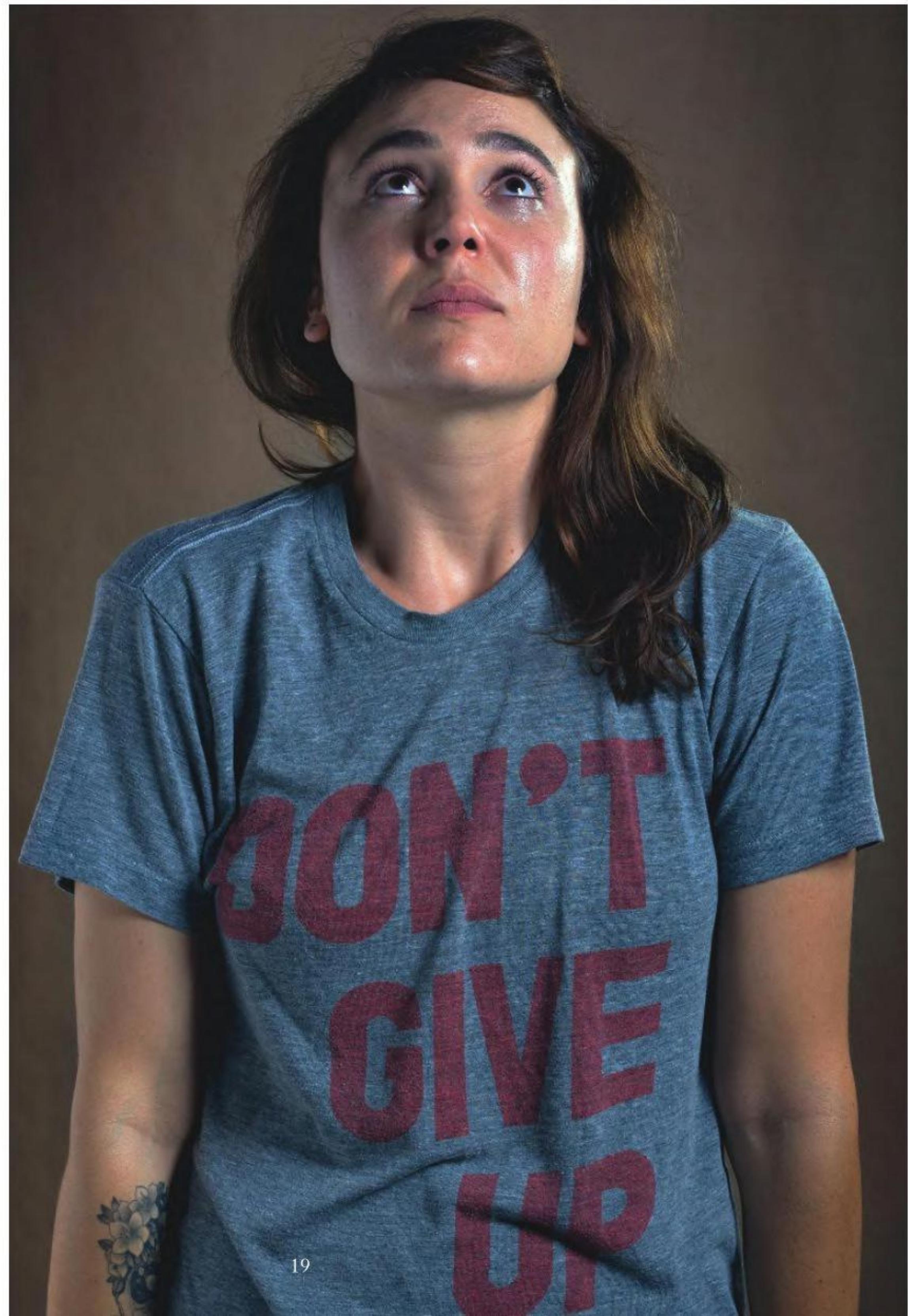


»Wie liebt man jemanden nach 32 Jahren, wenn man nicht so ist wie damals, als alles begann?«

Vom Schmerz der Liebe

Manchmal ist es, als wäre das Kleidungsstück eben erst abgelegt worden, als verströmte der Stoff immer noch den unverwechselbaren Duft, den man so oft gerochen hat. In Augenblicken inniger Umarmung, aber auch in Momenten des Streits, der Gleichgültigkeit, der Langeweile. Es ist die unsichtbare Spur einer verflossenen Zeit, ein Relikt aus jenen Tagen, als man sich noch als Teil eines Paars fühlte. Für das Projekt »Lovers Shirts« (herclayheart.com) baten die Fotografin Carla Richmond Coffing und die Autorin Hanne Steen aus Los Angeles Menschen, die kurz zuvor von ihrem Geliebten verlassen worden waren, ein Oberteil des Expartners anzuziehen, sich im Spiegel zu betrachten und ihnen zu beschreiben, welche Erinnerungen und Emotionen dabei aufwallen.

»Das Shirt lässt mich ein wenig stärker aussehen, als ich bin. Ein Teil in mir aber will es einfach zerreißen«



David Hilliard beschäftigt sich in seinen Fotos mit der Dynamik von Paar- und Familienbeziehungen. Seine aus Einzelbildern zusammengesetzten Panoramen sollen den Blick vor allem darauf lenken, in welchem Verhältnis die Personen zueinander stehen



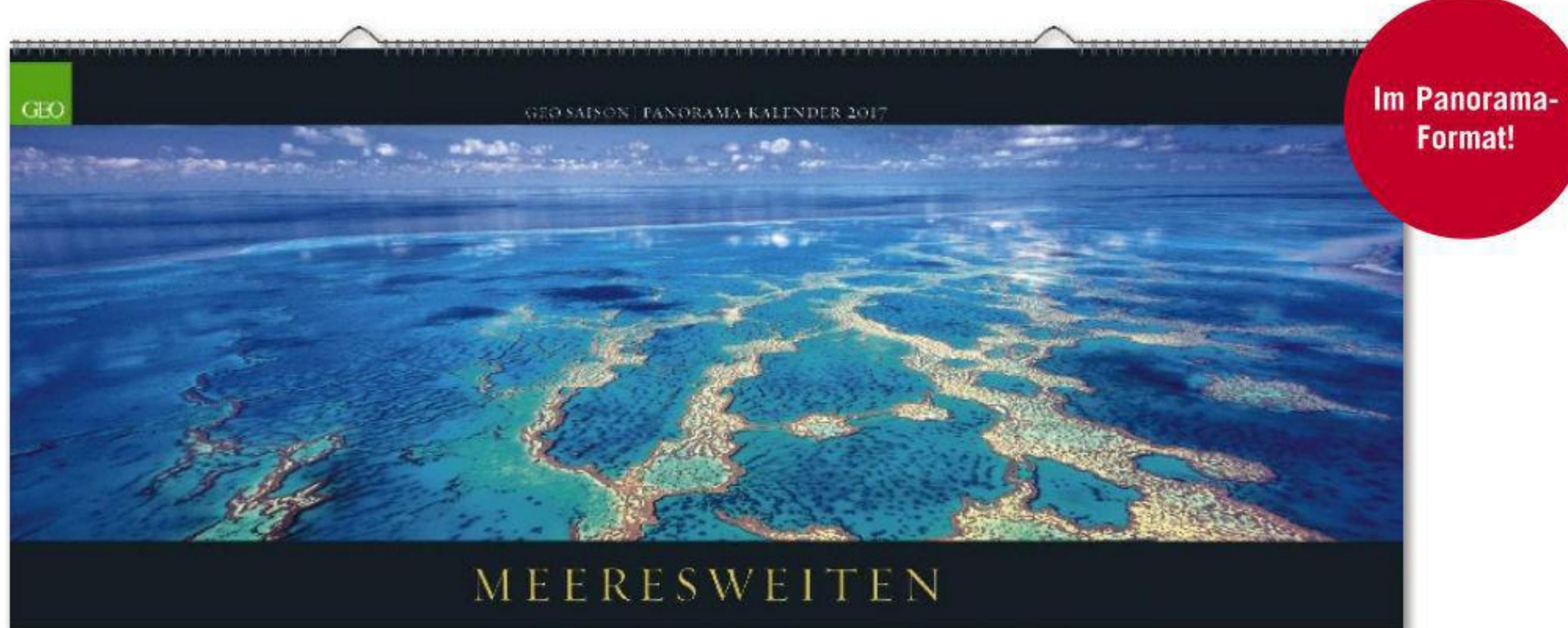
In guten wie in schlechten Zeiten

Sie hatten sich an der Universität kennengelernt und rasch entdeckt, dass sie sich lieben. Doch an diesem besonderen Tag, an seinem Geburtstag, fühlten Norm und Jackie einander fremd, sie fanden keinen Weg zum anderen. Immer wieder war Norm unsicher, ob sie ihn lockt oder zurückweist, ob er auf Jackie zugehen oder Abstand nehmen soll. So fühlten sich die beiden jungen Künstler gefangen im Warten, wussten beide nicht: Wie umgehen damit. In ihrer Beziehung gerieten sie immer wieder in diesen Zustand der Schwebe, doch sie hielten ihn aus, entschlossen, zusammenzugehören. Der Fotograf David Hilliard beobachtete sie in dieser Situation mit der Kamera, hielt in Bildern ihre Unsicherheit fest, ihr Nachdenken über die gemeinsame Beziehung und deren Zukunft. Inzwischen haben sie geheiratet, leben in New York City und haben eine vierjährige Tochter. Denn in einem waren sie sich immer sicher: Sie lieben einander. ♦



Jetzt Weihnachtsträume verwirklichen!

Verschenken Sie hochwertige Produkte aus dem GEO Shop.



GEO SAISON Panorama-Kalender: Meeresweiten

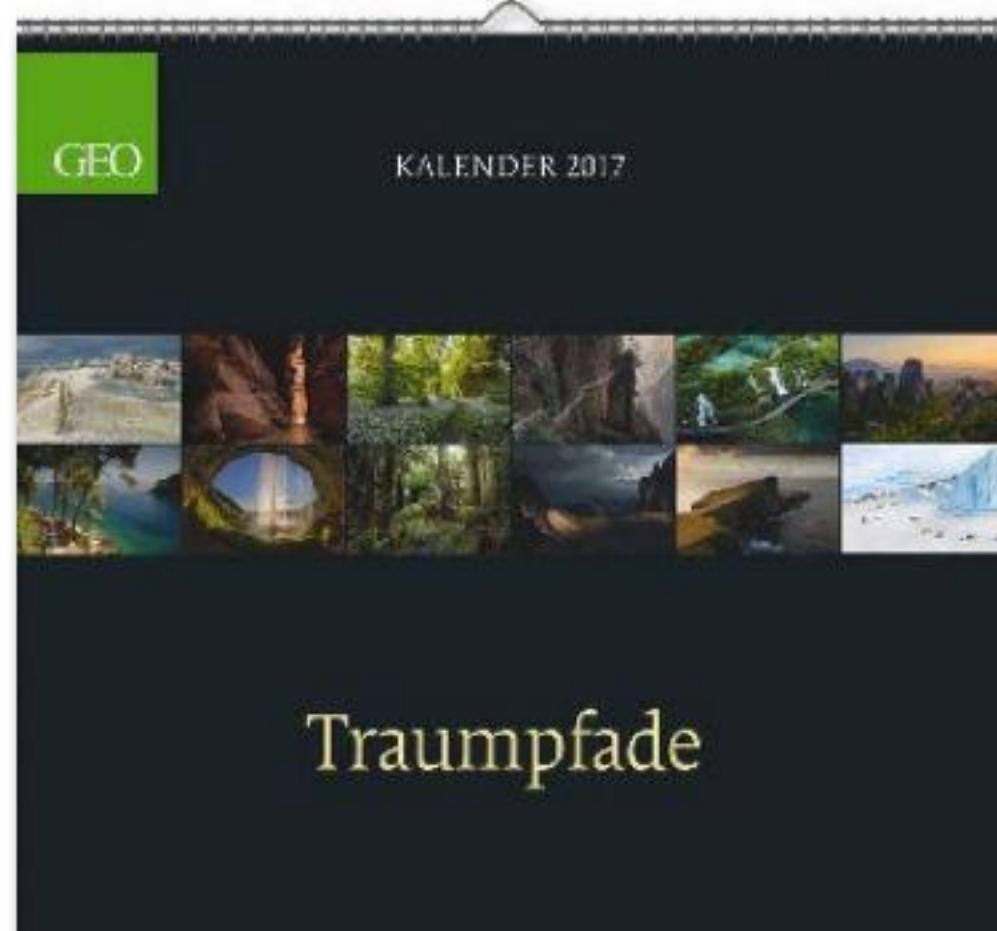
Die einjährige Weltreise folgt den schönsten Küsten aller Kontinente, von den Kreidefelsen der Ostsee zu den Eisbergen der „Disco Bay“ auf Grönland, von Badeparadiesen im Mittelmeer zu den Granitskulpturen und Palmenhainen am Traumstrand der Seychelleninsel „La Digue“. Am Great Barrier Reef in Queensland, Australien, umspült kristallklares Türkis sanft „Lady Musgrave Island“, und in „Big Sur“, in Kalifornien, trotzt die Steilküste schäumenden Pazifik.

Maße: 120x50 cm; Best.-Nr.: G729170; Preise: 99,99 € (A) / 110.00 Fr. (CH)

99,99 €

Vorteilspreis für Abonnenten:

89,99 €



49,99 €

Vorteilspreis für Abonnenten:

44,99 €

GEO Klassiker-Kalender: Traumpfade

Manche Wege sollten niemals enden. Sie führen durch Blütenmeere und entlang schroffer Felsgrate, verlaufen hinter Wasserfällen, in den grünen Gewölben der Urwälder, an den Ufern einsamer Inseln. Die schönsten von ihnen zeigen die Fotografien des GEO-Kalenders.

Maße: ca. 60x55 cm

Best.-Nr.: G729166

Preise: 49,99 € (A) / 54.90 Fr. (CH)



19,99 €

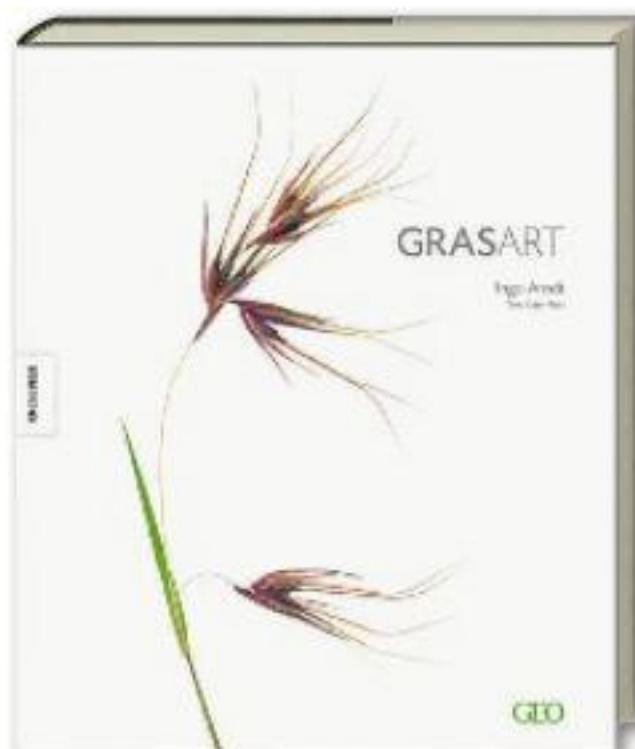
GEOlino extra Hör-Bibliothek „Abenteuer Erde + Weltall“

Die GEOlino-Box Abenteuer Erde und Weltall enthält die beliebten Wissensabenteuer Welt der Ozeane, Abenteuer Erde, Sterne und Planeten und Das Universum. In spannend produzierten Hörspielen nimmt Wigald Boning uns mit auf eine Reise zu den extremsten Lebensräumen der Welt: von der glühend heißen Wüste über die frostige Antarktis und die Tiefen der Ozeane bis ins Weltall. Empfohlen ab 10 Jahre.

Best.-Nr.: G729181; Preise: 19,99 € (A) / 22.90 Fr. (CH)

Entdecken Sie unsere Produktvielfalt unter www.geoshop.de/weihnachten

Oder per Telefon bestellen unter **+49 (0) 40/42 23 64 27** (Bitte geben Sie immer den Aktionscode an: G00138)



49,95 €

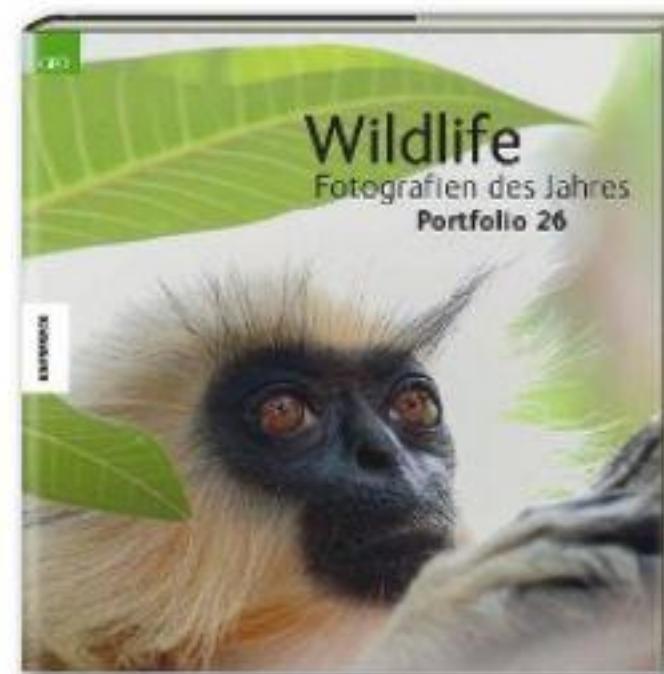
GEO Buch „Grasart“

In diesem wunderbaren Bildband hat der Ausnahme-Fotograf Ingo Arndt die scheinbar endlosen Grasländer unserer Erde und ihre Bewohner in atemberaubend schönen Aufnahmen porträtiert.

Maße: 27 x 31,7 cm; 256 Seiten

Best.-Nr.: G729183

Preise: 51,40 € (A)/54.90 Fr. (CH)



34,95 €

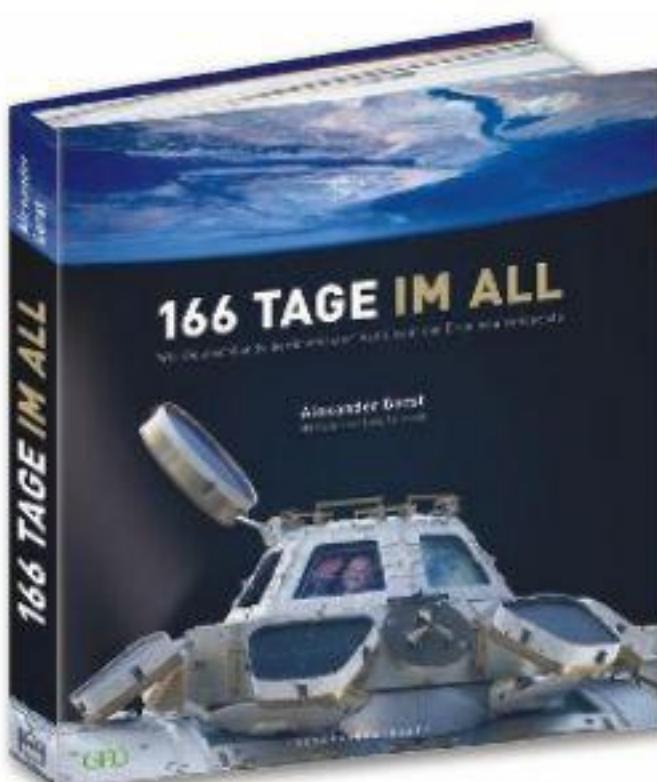
GEO Buch „Wildlife Fotografien des Jahres, Portfolio 26“

Pracht und Vielfalt der Natur – die besten Naturfotografien des Jahres 2016. Der renommierte, bei Naturfotografen weltweit äußerst begehrte Wettbewerb »Wildlife Photographer of the Year« prämiert herausragende künstlerische Aufnahmen der Natur. Die 100 besten Bilder der Sieger und der lobend Erwähnten des Wettbewerbs 2016 zeigt dieser Band.

Maße: 25 x 25 cm; 160 Seiten

Best.-Nr.: G729184

Preise: 36,- € (A)/37.90 Fr. (CH)



39,99 €

GEO Buch „166 Tage im All – Wie Deutschlands berühmtester Astronaut die Erde neu entdeckte“

Der bekannte Astronaut Alex Gerst gibt Einblicke in sein Tagebuch, zeigt bisher unveröffentlichte Fotos und zieht Bilanz aus 166 Tagen im All. Der GEO-Reporter Lars Abromeit recherchierte dazu monatelang und formte aus trockenen Fakten lebendiges Wissen.

Maße: 26,8 x 28,9 cm; 192 Seiten

Best.-Nr.: G729185

Preise: 41,20 € (A)/43.90 Fr. (CH)

Coupon einfach ausfüllen, ausschneiden und senden an: GEO Kundenservice, 74569 Blaufelden

GEO-Bestellcoupon – versandkostenfreie Lieferung ab 80,- €!

Ich bestelle folgende Artikel:

Produktbezeichnung	Best.-Nr.	Preis D	Menge
<input type="checkbox"/> GEO SAISON Panorama-Kalender „Meeresweiten“	G729170	99,99 €	
<input type="checkbox"/> GEO Klassiker-Kalender „Traumpfade“	G729166	49,99 €	
<input type="checkbox"/> GEOLino extra Hör-Bibliothek „Abenteuer Erde + Weltall“	G729181	19,99 €	
<input type="checkbox"/> GEO Buch „166 Tage im All“	G729185	39,99 €	
<input type="checkbox"/> GEO Buch „Grasart“	G729183	49,95 €	
<input type="checkbox"/> BBC Bildband „Wildlife 26“	G729184	34,95 €	
Gesamtsumme: (zzgl. 3,90 € Versandkosten, versandkostenfreie Lieferung ab einem Bestellwert von 80,00 €)			

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)

Abonnementennummer (wenn vorhanden)

Name | Vorname

Geburtsdatum

Straße | Nummer

PLZ | Wohnort

Telefon

E-Mail

Ja, ich bin damit einverstanden, dass GEO und Gruner+Jahr mich künftig per E-Mail oder Telefon über interessante Medien- und Produktangebote ihrer Marken informieren. Der Nutzung meiner Daten kann ich jederzeit widersprechen.

Ich zahle per Rechnung

Ich zahle bequem per Bankeinzug (nur in Deutschland möglich)

BIC

IBAN

Bankinstitut

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die Gruner+Jahr GmbH & Co KG, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE31ZZZ00000031421, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Gruner+Jahr GmbH & Co KG auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Ich zahle bequem per Kreditkarte

Kreditkartennummer

Gesellschaft

Gültig bis

(Auslandspreise auf Anfrage.)

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: GEO Versandservice, 74569 Blaufelden; Telefon: +49(0)40-42236427; Telefax: +49(0)40-42236663; E-Mail: guj@sigloch.de

Aktionsnr.: G00138

Datum | Unterschrift

Die Jagd nach dem perfekten Match

Dating-Portale und Flirt-Apps erleichtern das Kennenlernen enorm – und erschweren es manchen Menschen gerade deshalb, den richtigen Partner zu finden

Text: UTE EBERLE; Illustrationen: CAROLIN LÖBBERT

Vor einiger Zeit gab eine chinesische Doktorandin namens Lin Yu eine Kontaktanzeige im Internet auf. Sie tippte ein, was sie sich von ihrem zukünftigen Partner erwartete. Unter anderem sollte der weder geschieden noch verwitwet sein, einen Hochschulabschluss haben, nicht aus der Stadt Wuhan stammen, weder rauchen, trinken noch dem Glücksspiel nachgehen, über 1,72 Meter groß sein und bereit, ein Jahr mit der Hochzeit zu warten; außerdem müsste er Sport treiben, mehr als 50 000 Yuan im Jahr verdienen, versprechen, dass er an vier Abenden in der Woche zu Hause essen würde; er sollte mindestens zwei, aber höchstens vier Freundinnen gehabt haben, zwischen 26 und 32 Jahre alt

sein – und als Sternzeichen weder Jungfrau noch Steinbock.

Dieses Ausmaß an Details mag abstrus erscheinen, aber derart exakt formulierte Anforderungen sind in China kein Einzelfall. In dem Land mit knapp 1,4 Milliarden Einwohnern leben rund 200 Millionen Singles. Das macht das enorm große Angebot an potenziellen Partnern rasch unüberschaubar – und führt offenbar dazu, dass Suchende sich Mühe geben, die Kandidaten möglichst exakt vorzusortieren.

In Deutschland ist das kaum anders, auch wenn sich hier monatlich nur rund acht Millionen auf einem oder mehreren Dating-Portalen einloggen. Der Markt wächst jährlich um geschätzte zehn Prozent, die kommerziel-

len Anbieter machen Millionengewinne. Denn viele Menschen sind bereit, für die Suche nach dem Partnerglück zu bezahlen. 17 Prozent der Deutschen berichten in einer aktuellen Umfrage, schon einmal einen Partner im Internet kennengelernt zu haben (wobei dies auch über soziale Netzwerke passiert sein konnte). Fünf Prozent der Amerikaner, die in einer festen Beziehung leben, haben ihren Lebensgefährten online getroffen. Weltweit sollen sich 91 Millionen Menschen aktiv dem Onlinedating verschrieben haben.

Einen Lebensgefährten zu finden gehörte schon immer zu den zentralen Lebenszielen vieler Menschen. Aber lange mussten sich alleinstehende Männer und Frauen mit jenen Kandidaten



Viele Männer und Frauen achten bei der Partnersuche im Netz vor allem auf das Aussehen und andere eher oberflächliche Kriterien – und schließen damit viele Menschen aus, die eigentlich viel besser zu ihnen passen



Wie im Supermarkt können die Nutzer von Dating-Portalen ihren Wunschpartner nach seinen Eigenschaften auswählen. Viele entwickeln dabei eine regelrechte Shoppingmentalität, beobachten Soziologen

begnügen, denen sie in ihrem Dorf oder Stadtteil, im Büro, Verein oder unter Freunden begegneten. Sie mussten hoffen, dass sich in diesem Umfeld jemand finden würde, der annähernd den eigenen Vorstellungen entsprach.

Heute muss ein Beziehungswilliger dagegen – zumindest theoretisch – keine Kompromisse mehr eingehen. Vielmehr kann er sich bei einer oder gleich mehreren Singlebörsen anmelden und nach seinem Wunschpartner suchen.

Allein in Deutschland bieten mehr als 2500 Internetportale (Singlebörsen, Partnervermittlungen, Sextreffs oder

Seitensprungagenturen) ihre Dienste bei der Suche nach einem Partner an.

Das Angebot reicht von den Marktführern wie Parship, eDarling, Elitepartner, LoveScout24 oder neu.de zu spezialisierten Anbietern, die etwa Millionäre zusammenführen oder Hundreunde, Science-Fiction-Fans, Vegetarier oder Seeleute, groß gewachsene oder beliebte Menschen, Jäger und Angler, Asexuelle und Grufties sowie Hochsensible oder Schnauzbarträger und deren Fans. Es gibt Dienste, bei denen die große Liebe das Ziel ist, andere für die schnelle Nacht zu zweit.

Angebote, bei denen nur Frauen den Kontakt initiieren dürfen, und solche für Europäer, die ein Date mit einem Asiaten oder einer Asiatin suchen.

Und wer bereit ist, sich international umzusehen, dem eröffnen sich noch weitaus mehr Möglichkeiten – denn etwa in den USA hat sich der Singlemarkt im Internet noch viel stärker ausdifferenziert. So kann sich der Suchende dort auf Webseiten eintragen, deren Nutzer unter einer Allergie leiden oder an einer Geschlechtskrankheit oder die wollen, dass der Neue möglichst genau so aussieht wie der Expartner.

Manche Internetbörsen wählen Mitglieder handverlesen über persönliche Einladungen aus, Apps bringen Vielflieger zusammen, die sich zufällig zur gleichen Zeit am selben Flughafen aufhalten. Und selbst erklärte Machos und deren Bewunderer haben ebenso ihre eigene Dating-Seite wie Menschen, die sich beruflich mit dem Tod beschäftigen – etwa Bestatter oder Pathologen.

N

Nicht selten verheißen die Partnervermittlungen gleichsam das Paradies: dass ein Mensch mit ihrer Hilfe genau jenen Gefährten finden kann, der am besten zu ihm oder ihr passt. Dass sich niemand mehr mit einer nur mittelmäßigen Beziehung begnügen muss.

Etliche Anbieter versprechen gar, eine Glücksformel gefunden zu haben: einen raffinierten Algorithmus, mit dessen Hilfe sich der passende Partner aus dem schier unüberschaubaren Angebot herausfiltern lässt.

Die Realität zeigt allerdings, dass Singles zwar aus unendlich vielen kontaktwilligen Männern und Frauen wählen können – aber dennoch oft nicht den Richtigen oder die Richtige finden.

Der britische Wirtschaftswissenschaftler Peter Backus wollte vor einigen Jahren herausfinden, wie wahrscheinlich es für ihn ist, eine passende Partnerin zu finden. Backus, damals 30, versuchte zu verstehen, wieso er keine Freundin hatte, obwohl seine Ansprüche doch vergleichsweise bescheiden wirkten. Er wünschte sich eine Partnerin, die wie er in London lebt, die zwischen 24 und 32 Jahre alt sein sollte, die gut aussieht und studiert hat.

Backus berechnete, dass rund 10 510 Frauen in Großbritannien diese Mindestkriterien erfüllten. Anschließend kalkulierte er, wie viele dieser Personen keinen Partner hätten, wie viele sich wohl auch zu ihm hingezogen fühlen könnten und mit wie vielen aus dieser Teilmenge er sich ausreichend gut verstehen würde.

Das Ergebnis: Laut seiner Formel kamen nur 26 Frauen im Großraum London für ihn infrage. Statistisch bedeutete

dies, so rechnete Backus aus, dass er 780 Jahre lang jeden Abend ausgehen müsste, um einer von ihnen zufällig zu begegnen.

Um diese derart geringe Wahrscheinlichkeit zu verbessern, den richtigen Lebenspartner zu treffen, entstanden vor 20 Jahren die ersten Singlebörsen im Internet. Die meisten glichen anfangs digitalisierten Versionen der Kontaktanzeigen in den Tageszeitungen.

In diesen auch heute noch populären Dating-Portalen legen Mitglieder Profile an. Darin stellen sie sich mit Fotos, Angaben über Alter, Beruf oder Hobbys und einer kurzen Selbstbeschreibung vor. Die Mitglieder können ihre Profile gegenseitig lesen und sich elektronisch kontaktieren.

Die Singlebörsen zielen dabei entweder auf ein unverbindliches Kennenlernen (in Deutschland etwa Love-Scout24, neu.de, iLove oder Dating-Cafe). Oder sie vermitteln Kontakte für sexuelle Abenteuer und Seitensprünge (beispielsweise secret.de, casualsex24.de, Joyclub.de, poppen.de).

Daneben etablierten sich digitale Vermittlungsbüros wie Parship, Elite-Partner, Partnersuche.de oder eDarling, die einem Suchenden gegen Gebühr aktiv bei der Recherche nach einem passenden Partner helfen. Wer sich bei

Jeder sechste Deutsche hat schon mal einen Partner im Internet kennengelernt

ihnen einträgt, muss meist einen langen Fragebogen über seine Biografie, Interessen, Wertvorstellungen und Ziele ausfüllen. Daraus erarbeiten die Onlinedienste dann Persönlichkeitsprofile und suchen nach anderen Nutzern, deren Wünsche und Eigenschaften damit zu harmonieren scheinen. Die entspre-

chenden Vorschläge unterbreiten sie anschließend den Mitgliedern.

Die jüngste Entwicklung auf dem Markt sind Dating-Apps für das Smartphone. Diese Programme erlauben Nutzern per GPS-Signal zu jeder Zeit und an jedem Ort nach Kontakten in ihrer näheren Umgebung zu fahnden.

Der Singledienst Tinder etwa nutzt Namen, Alter sowie ein paar Fotos vom Facebook-Profil eines Kennenlernwilligen und sucht in einem Umkreis zwischen zwei und 160 Kilometern nach Interessenten für ein Rendezvous.

Findet das Programm jemanden, der zu passen scheint, spielt es beiden Nutzern das Bild des jeweils anderen aufs Telefon. Gefällt einem das Foto, bewegt man es mit einem Finger nach rechts vom Bildschirm, um Zustimmung zu signalisieren. Ein Wischen nach links dagegen heißt: abgelehnt.

Nur wenn beide Nutzer Gefallen bekunden, ergibt sich ein *match* – und es öffnet sich ein digitales Fenster, das es ihnen ermöglicht, sich gegenseitig zu kontaktieren. Dieser spielerische Ansatz hat mobile Dating-Apps innerhalb weniger Jahre enorm populär werden lassen. Allein Tinder nutzen weltweit täglich knapp zehn Millionen Menschen.

Zweierlei haben alle digitalen Partnersuchangebote gemein: Sie bieten Singles meist mehr potenzielle Partner, als sie in ihrem ganzen Leben wahrscheinlich treffen würden. Und: Sie stellen den von früher bekannten Ablauf des Kennenlernens auf den Kopf.

In der Realität bahnen sich Beziehungen nach archaischen Mechanismen an. Forscher haben festgestellt, dass dabei viele unbewusst verzeichnete Sinneseindrücke eine Rolle spielen, etwa die Form des Gesichts, der Klang der Stimme, der Geruch. Diese Wahrnehmungen sind anfangs weitaus wichtiger als Informationen etwa über Wohnsitz, Beruf, Lieblingsfarbe.

Online muss sich ein Single dagegen für oder gegen ein Kennenlernen entscheiden, noch ehe er den potenziellen Partner getroffen hat, noch bevor er

vielfältige Sinneseindrücke sammeln konnte. Dafür kennt er oft bereits zahlreiche Details aus dem Leben des anderen, weiß zum Beispiel um dessen politische Einstellung, ist über seinen beruflichen Werdegang informiert oder seine musikalischen Vorlieben.

Das sei in etwa so, als solle ein Mensch beurteilen, ob er ein Fertiggericht mögen werde, wenn er nur die Kalorienangaben und die Liste der Zutaten auf der Verpackung lesen dürfe, befanden kritisch Forscher um den US-Psychologen Dan Ariely von der Duke University, der menschliche Entscheidungsprozesse erforscht: „Man hat zwar eine ungefähre Ahnung, wie es schmecken wird, aber erst wenn man es probiert, weiß man wirklich Bescheid.“

Ü

Überdies erschwert die enorme Auswahl die Entscheidung. Eine Studie ergab, dass der typische Nutzer einer Singlebörsen zwölf Stunden pro Woche Profile sichtet und E-Mails zur Kontaktaufnahme liest, schreibt oder beantwortet. Gemittelt bringt ihm das 1,8 Stunden an Verabredungen ein.

Für eine kurze Verabredung verbringen Nutzer demnach in der Regel

Wie genau die Computerprogramme vorgehen, verschweigen die Firmen

mehr als einen vollen Arbeitstag mit Suchen und Kontaktieren.

Im Durchschnitt schauen sich Singles, so schätzen Insider, bei jedem Einloggen 200 Profile an. Die meisten fühlen sich schnell damit überfordert, all diese Steckbriefe sorgfältig zu lesen und gegeneinander abzuwägen.

Stattdessen wählen sie nach oberflächlichen Kriterien aus, wie Forscher wissen. Frauen achten oft vor allem auf Körpergröße und den ökonomischen Status des Mannes; Männer auf das Alter einer Frau. Und in vielen Fällen treffen beide Geschlechter ihre Entscheidung nicht danach, wie gut der Profiltext formuliert ist, sondern vor allem nach der Strahlkraft des Fotos und der Attraktivität der abgebildeten Person.

Darin zeigt sich ein Mechanismus, der tief in unserer Psyche verankert ist. Von Natur aus neigen wir dazu, vom Aussehen eines anderen auf die gesamte Person zu schließen. Wirkt jemand attraktiv, vermuten wir instinktiv, dass dieser Mensch auch klug, kompetent und vertrauenswürdig wäre – selbst wenn jeder weiß, dass solche Zuweisungen längst nicht immer stimmen.

Zu solchen Fehlschlüssen kommt es natürlich auch dann, wenn sich zwei Menschen in der Realität treffen. Beim Onlinedating aber wirken sie sich besonders stark aus. Denn die Auswahl an potenziellen Partnern kann dazu führen, dass die Ansprüche immer größer werden. Nicht selten entwickelt sich eine regelrechte Shoppingmentalität, haben Soziologen festgestellt: Die Nutzer wollen nur noch das Beste aus dem großen Sortiment (siehe Seite 32).

Diese Einstellung jedoch hat zur Folge, dass sich hübsche junge Frauen vor Kontaktgesuchen kaum retten können, während weibliche Singles jenseits der 30 oft nur von wenigen Männern angeschrieben werden. Ähnlich streng ist der Blick der Frauen: In einem Dating-Portal beurteilten die Nutzerinnen 80 Prozent der sich dort präsentierenden Männer als ausgesprochen unattraktiv.

Etwa ein Drittel aller Portalnutzer, ergab jüngst eine Studie in den USA, erreichen denn auch keine einzige Verabredung über eine Webseite.

Viele Singles versuchen dieses Problem dadurch zu lösen, dass sie sich bei einem Vermittlungsdienst anmelden, bei dem zusätzlich auch noch ein Computer nach dem bestmöglichen Partner sucht. Dort bewerten Algorithmen, welche Personen womöglich zusammenpassen. Anbieter wie ElitePartner,

eDarling, be2, partner.de oder Parship werben damit, auf diese Weise das *ideale* Gegenüber ermitteln zu können.

W

Wie genau die Programme dabei vorgehen, verschweigen die Firmen. Immerhin so viel ist bekannt: Längst achten die Computer nicht mehr nur darauf, was ein Single im Einschreibefragebogen angibt – sondern auch darauf, wie er sich auf der Internetseite des Portals sonst so verhält.

Sie ermitteln einerseits für alle Nutzer eines Portals, wie sehr die aufgrund ihrer Angaben zu einem Wunschpartner passen. Andererseits beobachten sie aber auch, an welchen Profilen auf dem Portal die Nutzer tatsächlich Interesse zeigen.

Erklärt eine Frau etwa, dass sie keinesfalls mit einem geschiedenen Mann liiert sein möchte, schickt aber trotzdem öfter Nachrichten an Portalmitglieder, die bereits verheiratet waren, dann passen die Programme ihre Suche an – und schlagen ihr fortan ebenfalls geschiedene Kandidaten vor.

Daneben ziehen die Algorithmen auch Parallelen zwischen verschiedenen Nutzern: eine Strategie, die aus dem Onlineshopping bekannt ist. Angenommen, „Manfred“ schickt ein Kontaktgesuch an „Anna“. Später loggt sich „Stefan“ ein, dessen Vorlieben denen von „Manfred“ ähneln. Dann reiht der Computer „Anna“ in die Vorschlagsliste für „Stefan“ ein.

Die Algorithmen sind offenbar vor allem darauf programmiert, den Partnersuchenden solche Menschen vorzuschlagen, die ihnen ähnlich sind und mit denen sie sich vermutlich harmonisch ergänzen. In der Theorie wirkt das vernünftig. Zahlreiche Studien belegen, dass wir uns tatsächlich mit solchen Menschen besonders wohl fühlen, die viel mit uns gemein haben.

In der Praxis aber scheitert diese Strategie oft an zwei Problemen. Zum einen arbeiten die Computer mit unzuverlässigen Informationen. Die Algorithmen basieren auf der Grundannahme, dass sich die Partnersuchenden in



Rund 200 Profile schauen sich Nutzer von Onlineportalen im Schnitt nach jedem Einloggen an. Das große Angebot erschwert es vielen, sich für einen Kandidaten zu entscheiden – und macht sie Studien zufolge oft auch unzufriedener mit der irgendwann getroffenen Wahl

den Fragebögen akkurat beschreiben. Tatsächlich aber gelingt es Menschen nicht allzu gut (wie Psychologen wissen), sich selbst zu beurteilen – etwa einzuschätzen, wie spontan oder wie weltoffen sie sind.

Zudem schummeln die Portalnutzer oft. So machen sich viele Männer einige Zentimeter größer und übertreiben ihre beruflichen Erfolge. Manche Frauen wiederum flunkern sich jünger, schlanker und geben sich eine üppigere Oberweite. Und beide Geschlechter behaupten sehr oft, mehr Geld zu besitzen, als es tatsächlich der Fall ist.

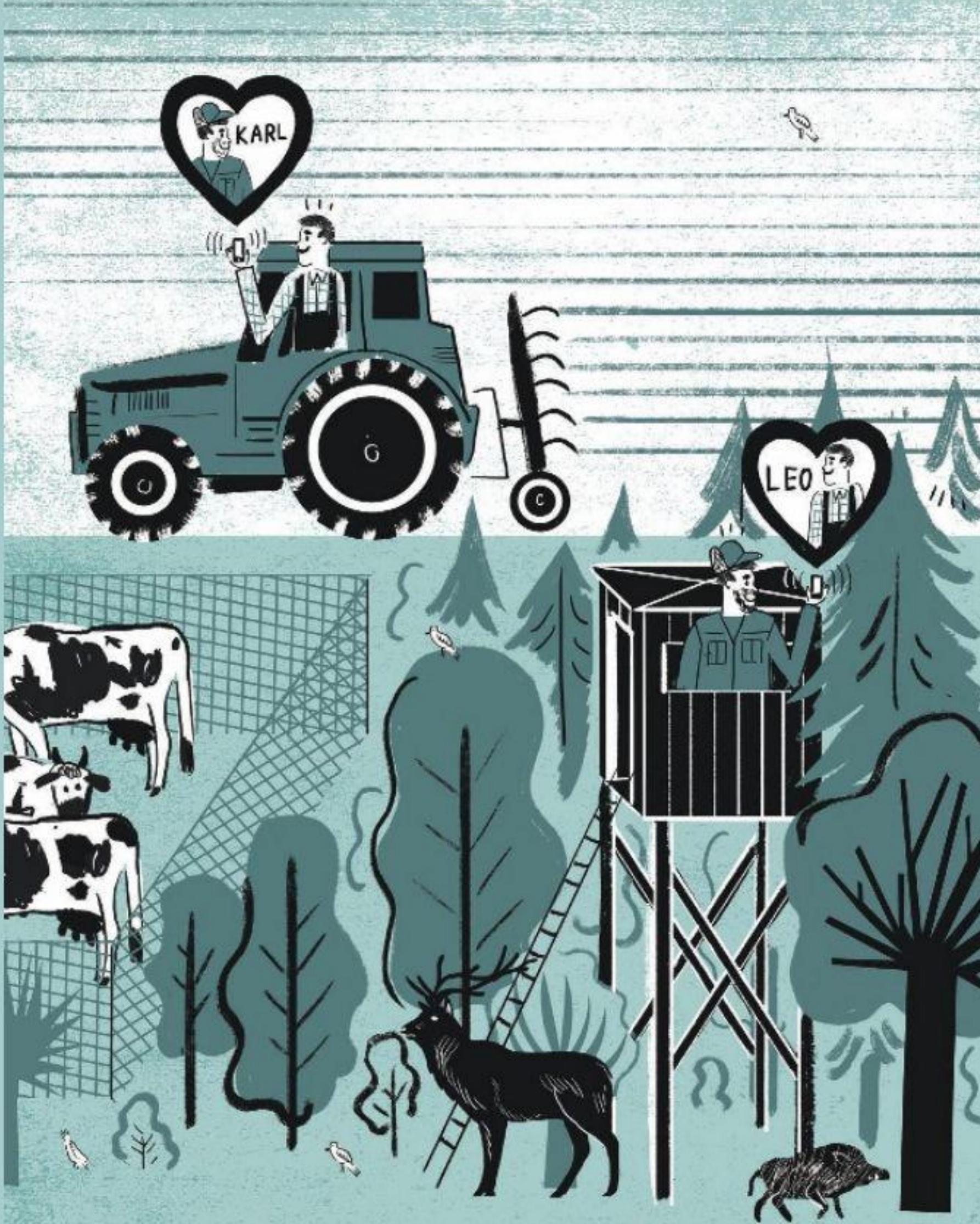
Nach Schätzungen sind nur rund sieben Prozent aller Dating-Profile völlig wahrheitsgetreu. Oft steckt hinter den Schwindereien ein Wunschdenken: Die Betroffenden beschreiben die Person, die sie sein wollen – nicht die Realität. Sie inszenieren sich, erschaffen eine virtuelle Identität, die nur in Teilen mit der realen übereinstimmt.

Zudem haben Forscher herausgefunden, dass Singles Idealkriterien für künftige Partner erarbeiten, die tatsächlich wenig oder gar nichts damit zu tun haben, ob sie ihr Gegenüber attraktiv finden, wenn sie ihn oder sie schließlich persönlich treffen.

Das zweite Problem liegt darin, dass emotionale Nähe zwischen zwei Menschen nicht dadurch entsteht, dass diese sich objektiv ähneln. Sondern dass sie sich als ähnlich empfinden.

Welche Bedingungen dafür letztlich erfüllt sein müssen, können allerdings oft nicht einmal die Beziehungs suchenden selbst vorhersagen.

So hat die besonders in den USA populäre Online-Vermittlungsagentur OkCupid festgestellt, dass viele Singles „Muss“-Kriterien aufstellen. Sie glauben etwa, dass eine Beziehung für sie nur dann funktionieren kann, wenn der andere ihre politischen Ansichten teilt,



All jene, die im Alltag nur selten auf potenzielle Partner treffen, profitieren besonders vom Onlinedating – etwa Homosexuelle in der Provinz oder alleinerziehende Mütter

wenn er ebenso wie sie selbst Hunde liebt oder Nichtraucher ist. OkCupids interne Daten zeigen allerdings, dass selbst solche fundamental erscheinenden Übereinstimmungen häufig wenig damit zu tun haben, wie sehr sich zwei Menschen mögen, wenn sie schließlich aufeinandertreffen.

Viel entscheidender sind dafür offenbar vermeintlich banale Kleinigkeiten, die aber im Alltag Gemeinsamkeit schaffen und verstärken können. Zum Beispiel, ob beide gern Horrorfilme anschauen oder sich vorstellen könnten, allein durch ein fremdes Land zu reisen.

Wichtig für den Erfolg einer Beziehung sind auch noch andere Faktoren, die sich ebenfalls nicht aus einem Profil ablesen lassen. Etwa, wie zwei Menschen kommunizieren, Konflikte lösen, zusammen lachen, Stress bewältigen.

Daher gehen viele Beziehungswissenschaftler davon aus, dass selbst die raffinierten Algorithmen der Dating-Portale hilflos sind, wenn es darum geht, gut zueinander passende Beziehungswillige zusammenzuführen.

Das zeigte auch ein Experiment, das OkCupid heimlich durchführte. Der Vermittlungsdienst programmierte seine Computer kurzzeitig so, dass sie manchen Singles Partner vorschlugen, die gemäß den hauseigenen Algorithmen überhaupt nicht zu ihnen passten.

Aber das erwies sich als fast unerheblich: Zwischen diesen – im Prinzip ja „falschen“ – Paarungen baute sich fast ebenso viel Interesse auf wie zwischen Zweierkombinationen, die der Computer für ausgezeichnet hielt – gemessen an der Zahl der Nachrichten, die diese Nutzer miteinander austauschten.

Und dennoch besteht kein Zweifel: Für viele Menschen verbessert Onlinedating die Suche nach einem Lebenspartner, indem es ihnen erlaubt, ein viel größeres Netz auszuwerfen. Drei Viertel aller Online-Bekanntschaften haben keine gemeinsamen Freunde, Bekannte oder Familienmitglieder. Das heißt: Ohne das Internet hätten sie vermutlich nie zueinander gefunden.

Das gilt besonders für jene Singles, die in ihrem Alltag eher selten potenzielle Partner treffen, wie Homosexuelle auf dem Land, ältere Alleinstehende oder alleinerziehende Mütter. Zudem können sich in Beziehungen, die online zustande kommen, durch die intensive Kommunikation Nähe und Vertrautheit oft besonders rasch entwickeln. Das mag einer der Gründe dafür sein, dass Paare, die sich im Internet gefun-

den haben, im Schnitt schneller heiraten als solche, die sich zum ersten Mal IRL trafen – also *in real life*.

D

Damit sich die Vorteile des Onlinedatings entfalten können, gilt es, ein paar Regeln zu beachten:

- Profile sollten auf 70 Prozent der Textlänge die eigene Person beschreiben, auf den übrigen 30 Prozent darlegen, welchen Vorstellungen der gesuchte Partner entsprechen sollte. Andernfalls wirken die Angaben zu egozentrisch oder abschreckend.
- Benutzernamen sollten mit einem Buchstaben aus dem Anfang des Alphabets beginnen. So erscheinen sie in Suchanfragen weiter oben in der Liste.
- Männer sollten ihre Profile besonders aufmerksam bearbeiten. Unterlaufen ihnen mehr als zwei Rechtschreibfehler, sinken statistisch gesehen ihre Chancen, einen Kontakt zu knüpfen. Für Frauen gilt das kurioserweise nicht.
- Fotos wirken dann besonders einladend, wenn man darauf eine sehr offene, raumgreifende Haltung einnimmt. Männer sollten überdies nicht direkt in die Kamera schauen, weil dies offenbar leicht als bedrohlich interpretiert wird.
- Frauen, die sich für ihr Bild besonders sorgfältig schminken und frisieren oder das Foto offensichtlich, etwa mit Photoshop, bearbeitet haben, werden in der Regel als zwar attraktiver, jedoch weniger vertrauenswürdig eingestuft. Wirken sie unkonventionell – etwa durch blau gefärbte Haare oder Tätowierungen –, gefallen sie zwar insgesamt weniger Männern, werden von den Interessierten aber überdurchschnittlich eifrig kontaktiert.
- Die erste Nachricht sollte 200 Anschläge lang sein – das wirkt offenbar offenherzig, aber nicht aufdringlich.

Mathematiker haben zudem den idealen Zeitpunkt berechnet, um eine Online-Partnersuche zu beenden. Wenn eine große und zufällige Menge potenzieller Partner zur Auswahl steht, sollte man sich eine kleinere, begrenzte Anzahl aussuchen, etwa ein Dutzend. Dann, so die Empfehlung, gilt es, sich

denjenigen zu merken, der aus dieser Gruppe am geeignetsten erscheint. Anschließend setzt man die Suche nur noch so lange weiter fort, bis ein Kandidat noch besser erscheint als die beste Person aus der Testgruppe.

Statistisch betrachtet, ist eine weitere Suche nahezu zwecklos. Denn so bizarr es klingen mag: Die Wahrscheinlichkeit, dann einen noch besseren Partner zu finden, ist von nun an verschwindend gering. Zwar mag wohl kaum jemand bei der Partnersuche nach einem derart nüchternen Kalkül vorgehen. Doch nach einem seriösen mathematischen Modell ist das – jedenfalls theoretisch – der beste Weg zum Ziel.

A

Auf diese Weise ließe sich vielleicht die wohl tragischste Gefahr des Onlinedatings vermeiden: dass sich zwei passende Menschen eigentlich bereits gefunden haben, sie ihr Glück aber nicht erkennen und weiter den vermeintlich perfekten Partner suchen.

Denn das Überangebot erschwert nicht nur, sich zu entscheiden, wen man treffen soll – es erhöht verschiedenen Studien zufolge auch die Unzufriedenheit mit der getroffenen Wahl.

**Nur sieben Prozent
aller Dating-Profile
sind wirklich
wahrheitsgetreu**

Wenn wir wissen, dass zahllose Alternativen nur einen Klick entfernt scheinen, sind wir oft weniger gewillt, uns auf einen Partner festzulegen – und eher bereit, eine aufblühende Beziehung beim geringsten Zweifel wieder abzubrechen. Zu schwer wiegt angeichts des scheinbar enormen Angebots

die Verheibung, da draußen könnte sich jemand finden, der noch besser passt.

Sehr ausgeprägt offenbart sich dieser Effekt auf Tinder: Rund 42 Prozent der Nutzer in Deutschland sind bereits liiert. Trotzdem könnten sie offenbar der Versuchung nicht widerstehen, kontinuierlich zu prüfen, ob sich im Umfeld nicht doch jemand für sie interessiert, der ihren eigenen Ansprüchen vielleicht noch mehr entspricht.

Bei manchen Singles scheint der unerschöpflich wirkende Vorrat an Alternativen eine kaum erträgliche Unruhe auszulösen. Fast wie Süchtige kundschaften sie fortwährend ihre Umgebung aus und treiben häufig mehrere neue Bekanntschaften parallel voran.

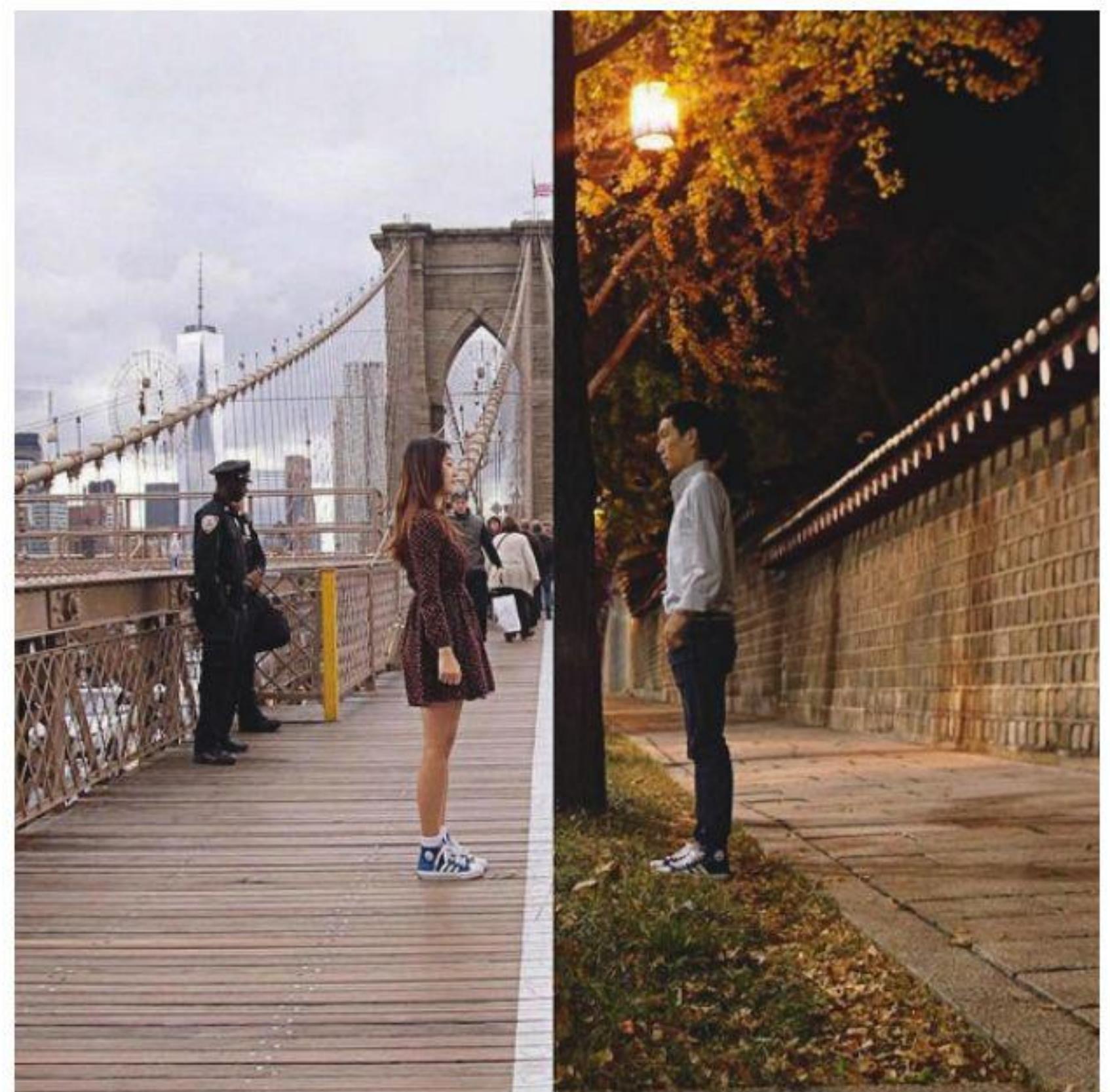
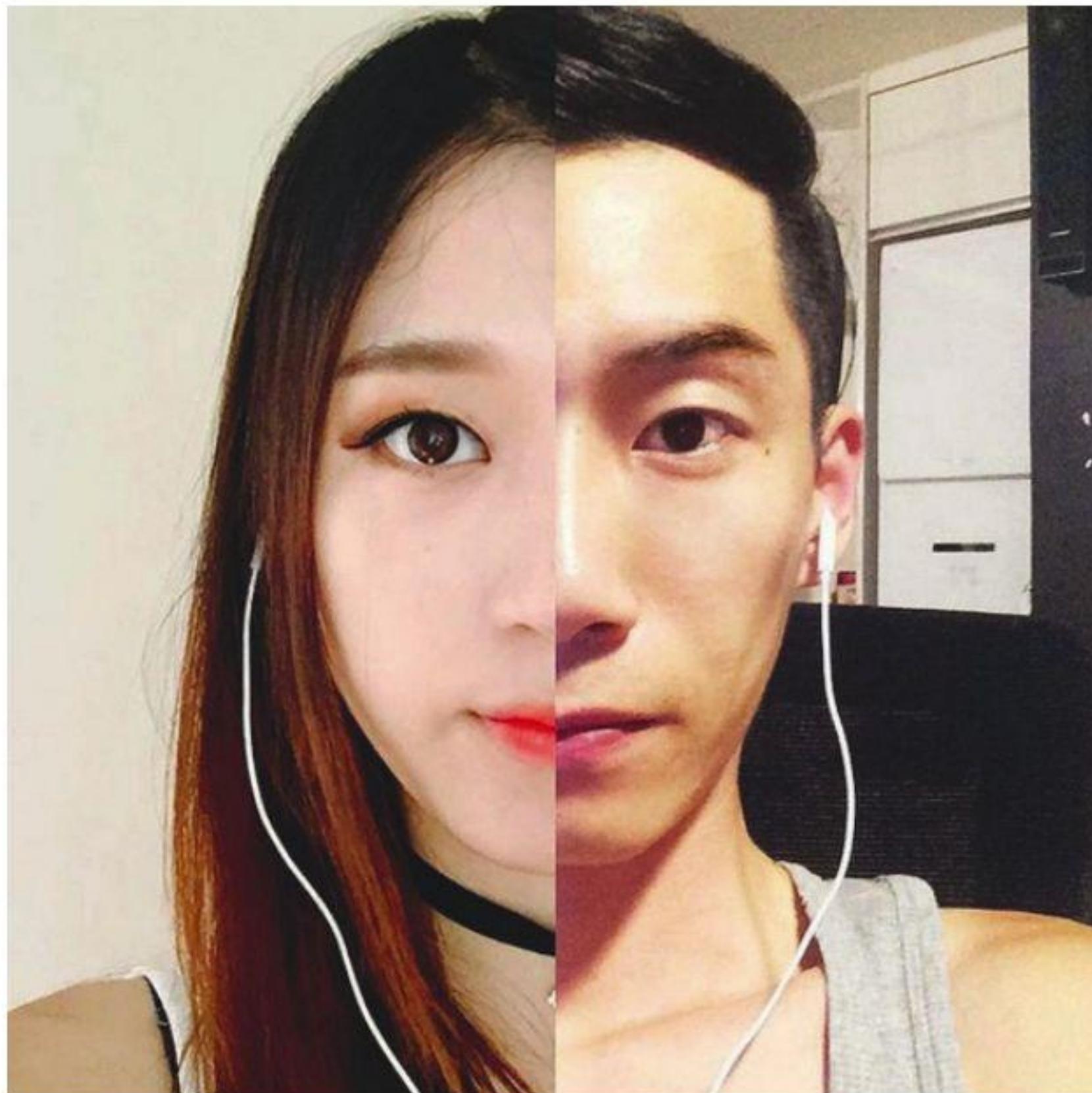
So paradox es klingen mag: Gera de das Medium, das Menschen helfen soll, das Alleinsein zu bekämpfen, scheint bei manchen die Chance auf eine stabile Partnerschaft also zu untergraben.

Vielleicht bieten sich künftig jedoch Wege aus dem Dilemma. So denken Wissenschaftler über Portale nach, in denen Partnersuchende per Videochat kommunizieren, während Computer ihr Mienenspiel, Gesprächsrhythmen und Reaktionen auf den anderen analysieren. Aus den Daten ließe sich anschließend ablesen, welche Erstkontakte harmonisch wirken und weiterverfolgt werden sollten.

Manche Vermittlungsdienste gehen noch einen anderen Weg: Sie begrenzen die Zahl der Singles, die sie den Nutzern vorschlagen. Die Dating-App Once etwa präsentiert ihren Kunden jeden Tag nur einen einzigen möglichen Partner, der bei Interesse innerhalb von 24 Stunden kontaktiert werden muss.

Denn wenn das Angebot knapp ist, so scheint es, sind wir eher bereit, über das Kennenlernen hinauszugehen und uns auf eine Beziehung einzulassen – auch wenn der andere vielleicht ein unerwartetes Sternzeichen hat, weniger hochgewachsen ist, als man es sich erträumte, oder in der falschen Stadt lebt.

♦
Die Illustratorin **Carolin Löbbert**, Jg. 1981, lebt und arbeitet in Hamburg.



Getrennt und doch Seite an Seite: Das koreanische Künstlerpaar Danbi Shin und Seok Li dokumentiert, wie digitale Medien neue Nähe in Fernbeziehungen erzeugen. Als Shin alleine von Seoul nach New York zog, begannen beide, sich und ihre Umgebung zu fotografieren – und montierten die Bilder zu Szenen eines virtuell geteilten Alltags

#Liebe – wie das Internet unsere

Gefühle verändert

Smartphones vernetzen uns in ungekanntem Ausmaß: Nie zuvor konnten wir leichter einen neuen Partner treffen. Doch was bedeutet das für unser Bindungsverhalten? Der Sozialpsychologe Manfred Hassebrauck über die Liebe im Zeitalter der digitalen Revolution

Interview: TILMAN BOTZENHARDT
und BERTRAM WEISS

Fotos: SHINLIART



GEO WISSEN: Herr Professor Hassebrauck, wie verändert das Internet unser Liebesleben?

PROF. DR. MANFRED HASSEBRAUCK: Wie jeder inzwischen weiß, eröffnen digitale Medien viele neue Möglichkeiten, eine Beziehung aufzubauen und zu führen. Chats, E-Mails und Kurznachrichten spielen etwa für das Flirten eine zunehmend größere Rolle. Menschen lernen sich immer öfter zunächst nicht von Angesicht zu Angesicht, sondern über Text, Fotos und Videos kennen. Und Smartphones machen Lebenspartner selbst in Fernbeziehungen jederzeit füreinander erreichbar. Die radikalste Veränderung betrifft aber die Partnersuche: Dort erleben wir eine tief greifende Veränderung – eine Zeitenwende.

Prof. Dr. Manfred Hassebrauck

ist Sozialpsychologe an der Bergischen Universität Wuppertal. Liebe, Partnerwahl und Paarbeziehungen sind seit mehr als 30 Jahren Schwerpunkt seiner Forschung

Inwiefern?

Die digitalen Medien haben das Feld der möglichen Partner für Beziehungssuchende in einem Ausmaß erweitert, das in der Geschichte einmalig ist. Wer jemanden kennenlernen möchte, hat zumindest statistisch eine viel größere Chance als früher, einen Menschen zu finden, mit dem er eine harmonische und glückliche Beziehung führen kann.

Dennoch fällt vielen die Suche im Internet nicht leicht.

Ja, denn die enorme Fülle der möglichen Partner und der Informationen über sie überfordert einen. Unser Gehirn hat sich im Laufe der Evolution an Umgebungen angepasst, in denen es mit einer überschaubaren Menge von Reizen und Möglichkeiten konfrontiert ist. In solch einer Umwelt gelingt es uns am besten, Optionen abzuwägen – und schließlich zu einer guten Entscheidung zu kommen.

Bei der Partnersuche im Internet stoßen Männer und Frauen heute aber oft auf eine schier unendliche Menge von Informationen – und müssen dennoch eine Wahl treffen. Häufig wenden sie dafür rudimentäre Entscheidungs-

regeln an, die alles andere als gute Ergebnisse hervorbringen.

Was machen sie falsch?

Viele ignorieren die meisten Angaben in Profilen. Weil die Informationsfülle sie abschreckt, beschränken sie ihre Aufmerksamkeit auf zwei oder drei einfache Merkmale, etwa das Aussehen, die Größe und die Entfernung des potenziellen Partners vom eigenen Wohnort. Forscher bezeichnen diese Strategie als *satisficing*: Wir wählen dabei nicht die beste Lösung, sondern eine, die lediglich unseren Minimalkriterien genügt – und prüfen dann gar nicht mehr weiter, um den eigenen Aufwand zu begrenzen.

Wer so vorgeht, ignoriert aber sehr wahrscheinlich Dutzende mögliche Partner, die besser zu ihm passen würden als die von ihm entdeckten.

Sollten Singles die Profile viel genauer ansehen, als sie es intuitiv tun?

Im Prinzip: ja. Allerdings sollten sie sich bewusst sein, dass es auch da ein Risiko gibt. Allzu rasch kann man das Ziel, eine erfüllende Partnerschaft, aus den Augen verlieren und die Suche selbst zum Zweck erheben. Besonders anfällig dafür sind Menschen, die Forscher *destiny believers* nennen: Diese Schicksalsgläubigen gehen davon aus, dass es irgendwo auf der Welt den einen perfekten Partner für sie gibt, der all ihre Träume erfüllen kann.

Wer die Eigenschaften des Wunschpartners auf einen Blick präsentiert bekommt, entwickelt doch fast zwangsläufig hohe Ansprüche.

Nein, Erwachsene haben meist ein Gespür dafür, welchen Wert sie auf dem Partnermarkt haben – und wer sich für sie interessieren könnte.

Jugendliche hingegen müssen diese Ahnung erst entwickeln, sie wissen häufig nicht, ob sie bei jemandem eine Chance haben. Deshalb sind Teenager auch so oft unglücklich verliebt. Aber mit der Zeit bekommen sie durch ihre Erfolge und Misserfolge ein ungefähres

Gefühl dafür, was man erwarten darf – und was sich aller Wahrscheinlichkeit nach nicht erfüllen wird. Auch online handelt man dann nicht mit einem Supermodel an, wenn man selbst eher gewöhnlich aussieht. Sonder man trifft meist eine realistische Wahl.

Digitale Medien machen uns bei der Partnersuche also nicht wählerischer als bei einem Offline-Flirt?

Ich höre diese Befürchtung oft, aber sie trifft in der Regel nicht zu. Die meisten Menschen ahnen recht genau, wann es sich nicht mehr lohnt, weiterzusuchen. Nur eine Minderheit verirrt sich in der Sehnsucht nach der ewigen Liebe. An diesen Grundhaltungen verändert das Internet nichts.

Singles und Paare präsentieren online oft geschönte Versionen ihrer selbst. Schürt das falsche Erwartungen?

Digitale Medien erleichtern es Menschen, sich so zu zeigen, wie sie wahrgenommen werden möchten. Gerade für Frauen und Männer, die keine geschickten Selbstdarsteller sind, bietet das Chancen: Sie können leichter als im persönlichen Gespräch zeigen, welche Merkmale sie an sich selbst attraktiv finden. Dass dabei auch etwas geschönt wird, etwa Bilder mit Programmen wie Photoshop bearbeitet werden, ist normal. Wer im echten Leben jemanden kennenlernen möchte oder Freunde zum Abendessen einlädt, der räumt ja auch die Wohnung auf und macht sich sorgfältiger zurecht als im Alltag.

Haben Beziehungssuchende ein klares Bild davon, welche Eigenschaften ihnen an einem Partner wichtig sind?

Studien zeigen, dass Menschen, die Onlinedating betreiben, durchaus angeben können, was sie von einem Partner erwarten – und dass sie diese Kriterien auch in eine Rangfolge stellen können. Paradoxerweise führt sie ihre Suche trotzdem häufig zu falschen Partnern. Denn viele Menschen vermögen nicht zu erkennen, ob die Kriterien, die ihnen am Herzen liegen, auch tat-

sächlich hilfreich für eine dauerhafte Beziehung sind.

Das müssen Sie bitte erklären.

Wenn Menschen ihre Partner nach Wunschkriterien aussuchen können, bevorzugen sie oft solche Eigenschaften, die später dazu führen, dass sie eine Beziehung wieder beenden. Da sucht zum Beispiel eine Frau einen finanziell unabhängigen und beruflich erfolgreichen Mann. Anfangs ist sie begeistert, dass er ihr spontan Wochendreisen zu immer neuen Zielen bietet kann. Später merkt sie, dass der Mann sich das nur leisten kann, weil er sehr viel arbeitet und wenig Zeit hat – und beendet die Beziehung, weil für ihn seine Karriere immer an erster Stelle steht.

Oder: Ein Mann legt großen Wert auf die Schönheit seiner Partnerin. Später stört ihn, dass sie viel Zeit und Geld dafür investiert – und dass sie auch von vielen anderen Männern bewundert wird. Die Partnerwahl im Internet fokussiert also häufig auf jene Kriterien, die sich letztlich als verhängnisvoll für die Beziehung erweisen.

Lernen Menschen aus solchen Erfahrungen – und suchen beim nächsten Mal nach anderen Eigenschaften?

Wenn es so wäre, würde es weniger Verliebte geben, die in die immer gleichen Fallen tappen. Wie in der Realität gehen auch in digitalen Medien nur wenige Menschen völlig rational und systematisch an die Partnerwahl heran. Viele suchen einen emotionalen Zugang, sie wollen, dass sich das Kennenlernen auch im Internet leicht und spontan anfühlt.

Etwas Spaß und Magie soll weiter zum Flirten dazugehören?

Ja. Das erklärt auch einen großen Teil des Erfolgs von mobilen Dating-Apps wie etwa Tinder: Damit können Nutzer auf sehr ungezwungene, geradezu spielerische Weise neue Menschen kennenlernen, alles wirkt unverbindlich und nicht so furchtbar ernst. Und weil die App mit Standortinformatio-



Gemeinsames Essen: Jederzeit können sich Paare heute über Kontinente hinweg sehen, sprechen und schreiben. Das führt zur »digitalen Eifersucht«: Wer nicht reagiert, löst beim Partner womöglich Misstrauen aus

nen arbeitet, bietet sie immer eine gewisse Spannung: Man könnte sich wahrscheinlich jederzeit schnell treffen.

Singles können einen Partner auch per Algorithmus suchen lassen. Helfen solche Angebote, bessere Beziehungen einzugehen?

Das Matching – also das Ermitteln möglicher Partner durch Algorithmen – kann sinnvoll sein, um ein zu großes Angebot zu reduzieren. Wenn eine solche Formel Menschen nach den richtigen Kriterien zusammenführt, erhöht das durchaus die Wahrscheinlichkeit, dass sie eine glückliche Beziehung führen. Leider halten die Anbieter von Dating-Plattformen ihre Algorithmen geheim. Daher lässt sich kaum überprüfen, ob die sinnvoll konzipiert sind. Aber ich bin davon überzeugt, dass zahlreiche Algorithmen falsche Schwerpunkte setzen.

Wieso?

Weil die meisten Plattformen damit werben, dass sie Matching auf der Grundlage von Merkmalen der Persönlichkeit betreiben – also auf den Charakter einer Person achten: Ist jemand eher extravertiert oder introvertiert, selbstsicher oder verletzlich, ist er offen für Neues, oder schätzt er eher das Bewährte? Dabei wissen Beziehungsfor- scher seit langer Zeit, dass Ähnlichkeiten in solchen Merkmalen für den Erfolg von Liebesbeziehungen kaum Bedeutung haben: Paare profitieren nicht davon, wenn die Partner möglichst ähnliche Charakterzüge oder ein ähnliches Temperament haben.

Entscheidend sind vielmehr andere Übereinstimmungen.

Welche meinen Sie?

Die Partner sollten vor allem ähnlich darüber denken, wie sie ihr Zusam-

menleben gestalten wollen. Das betrifft grundsätzliche Fragen, etwa nach der Bedeutung von Familie, nach einem Kinderwunsch oder dem Stil der Erziehung. Aber auch alltägliche Themen: wie man seinen Urlaub am liebsten verbringt, wofür man sein Geld ausgibt.

Man kann sehr unterschiedliche Persönlichkeiten haben und über solche Fragen doch sehr ähnlich denken. Das ist die Basis einer harmonischen und stabilen Beziehung. Wenn ein Dating-Portal Matching auf dieser Grundlage betreibt, kann das tatsächlich eine große Hilfe bei der Partnerwahl sein.

Der alte Spruch „Gegensätze ziehen sich an“ trifft für Partnerschaften also nicht zu?

Solche Menschen mögen sich anziehen – aber das führt nicht zu einer langfristigen Beziehung. Die Forschung kennt keine Hinweise darauf, dass Gegensätze für die Qualität einer Beziehung grundsätzlich förderlich sind. Vielmehr verleihen geteilte Überzeugungen, Werte und Ansichten Paarbeziehungen Stabilität und Zufriedenheit.

Wenn Menschen im Internet gezielt einen Partner suchen, der ihnen besonders ähnlich ist, zementiert das die bestehenden Bedingungen. Reiche suchen Reiche, Gebildete suchen Gebildete.

Ja, aber diese Tendenz wird durch die Dating-Angebote nicht verstärkt – sie existiert bereits in der Realität. Im realen Leben lernt man meist die Menschen kennen, die einen ähnlichen Bildungsweg hatten, in einer ähnlichen Umgebung leben, ähnliche politische Ansichten haben. Schon aus diesem Grund treffen in Deutschland die Armen eher auf Arme und die Reichen eher auf Reiche.

Die Wahrscheinlichkeit, jemanden mit einem anderen sozialen Hintergrund zu treffen, ist online insgesamt sogar wohl eher größer als offline.

Manche Menschen lernen mithilfe digitaler Medien so erfolgreich

neue Partner kennen, dass sie gleich mehrere Beziehungen parallel vorantreiben – und gar kein Interesse entwickeln, dabei eine feste Bindung einzugehen.

Diese Menschen suchen eigentlich gar keine Partnerschaft, sondern vor allem Selbstbestätigung. Ihnen gefällt der Kick des Kennenlernens, und sie genießen ihren Erfolg. Wer wieder und wieder erlebt, dass er beim Kennenlernen beste Chancen hat, will vielleicht gar keine Beziehung führen – sondern immer nur aufs Neue erfahren, wie begehrenswert er auf viele Frauen oder Männer wirkt. Für solche Menschen stellt die Welt der Partnerbörsen tatsächlich eine Gefahr dar.

Weil sie sich nie ganz auf das Liebesglück einlassen.

Genau. Sie lassen sich nie auf das Risiko einer langfristigeren Beziehung ein, aber auch nicht auf die Chance, die dies birgt.

Viele Menschen glauben, der Einfluss der digitalen Medien mache die Liebe unverbindlicher: Der nächste, womöglich attraktivere Partner steht ja vermeintlich immer irgendwo in den Weiten des Internets bereit.

Wer an seiner Beziehung zweifelt, kann über Partnerbörsen oder Dating-Apps tatsächlich sehr viel leichter neue Menschen kennenlernen. Aber nach wie vor wollen die weitaus meisten Männer und Frauen in stabilen Beziehungen leben. Auch früher gab es eine Minderheit, die ständig Ausschau nach einem besseren Partner hielt. Die hätten allerdings niemals so wie heute 80 Menschen an einem Abend kontaktieren und bequem aus den Interessierten auswählen können.

Für die meisten Menschen ist die Liebe nicht unverbindlicher geworden. Doch jene, die lose Beziehungen suchen, haben heutzutage ganz andere Möglichkeiten als früher. Dieses Phänomen ist neu – und erregt natürlich Aufsehen.



Virtuelles Rendezvous unter Triumphbögen: Shin steht am Washington Square Arch in New York, Li am Independence Gate in Seoul – und doch können sie sich in diesem Moment einander nahe fühlen

Junge Erwachsene sind mit den digitalen Medien aufgewachsen. Fällt es dieser Generation schwerer, stabile Partnerschaften einzugehen?

Dafür sehe ich keinerlei Belege. Wäre diese Einschätzung richtig, so müsste man doch erwarten, dass diese Generation entweder weniger Beziehungen führt als früher – oder mehr, aber dafür kürzere. Doch wenn wir heute Menschen befragen, wie viele Beziehungen von mehr als drei Monaten Dauer sie in ihrem Leben hatten, dann antworten sie bis auf die erste Nachkommastelle das Gleiche wie zu Beginn der 1990er Jahre. Damals wie heute lag der Durchschnitt bei 2,7 Beziehungen.

Sicherlich nutzen auch jene, die keine stabilen Beziehungen führen wollen oder können, digitale Medien. Ich finde in meinen Daten aber keinen Hinweis darauf, dass junge Menschen weniger beziehungsfähig wären als früher.

Können Sie erklären, warum dieser Eindruck dennoch bei so vielen Menschen entsteht?

Männer und Frauen sprechen heute wesentlich offener über die Probleme in ihren Beziehungen als noch vor 15 oder 20 Jahren. Partnerschaften sind dadurch transparenter geworden, wir erfahren viel mehr als früher über die Schwierigkeiten des Zusammenlebens. Als Folge mag der Anschein entstehen, dass Beziehungen allgemein komplizierter geworden sind. Dieses diffuse Gefühl erklärt meiner Ansicht nach auch den Erfolg des Schlagworts von „Generation Beziehungsunfähig“.

Ich halte dieses Etikett für gefährlich: Es könnte junge Menschen dazu verleiten, die Ursachen für Probleme in ihrer Partnerschaft nicht in ihrem eigenen Verhalten zu suchen, sondern sie schlicht als Folge der modernen Lebensumstände zu betrachten.

Die Soziologin Eva Illouz, die auf Emotionen spezialisiert ist, hat die These aufgestellt, dass digitale Medien zur Entzauberung der Romantik beitragen: Wir erfahren so viel über potenzielle Partner und die Partnerschaften anderer, dass wenig Raum für Entdeckungen bleibt.

Das mag sein, aber ich glaube nicht, dass dieser Verlust viel Schaden anrichtet. Wir haben von Natur aus ein Bedürfnis danach, in einer stabilen, vorhersehbaren Umwelt zu leben: Wir fühlen uns wohler, wenn wir ungefähr wissen, was auf uns zukommt. Und der Schritt von der virtuellen Bekanntschaft zum Treffen im echten Leben birgt ja immer noch ausreichend Potenzial für Überraschungen.

Weil sich Menschen im Netz zunächst über Text und Bilder begegnen?

Ja. Nie zuvor haben wir so viel schriftlich kommuniziert wie heute. Und all diese Nachrichten, E-Mails oder Chats bieten uns die Chance, uns überlegt auszudrücken. Ein schüchterner Mensch etwa, der im direkten Gespräch eher unsicher ist, kann schriftlich eloquent und schlagfertig wirken. Das ist sicher ein großer Gewinn.

Allerdings: Letztlich bleibt die schriftliche Kommunikation eindimensional. Wenn wir jemanden im wirklichen Leben kennenlernen, dann achten wir auch auf seine Körpersprache, die Mimik, den Klang seiner Stimme, seine Ausstrahlung – das alles entscheidet mit darüber, ob die Person uns sympathisch ist. Text allein kann das nicht transportieren.

Liebe im digitalen Zeitalter bedeutet auch: stete Erreichbarkeit. Wie verändert es Beziehungen, wenn Abwesenheit aus der Liebe verschwindet?

Vielen Paaren bietet diese Entwicklung bessere Möglichkeiten, sich nahe zu sein – beispielsweise in Fernbeziehungen. Sie hat aber auch ein neues Problem geschaffen: die digitale Eifersucht.

Was meinen Sie damit?

Mithilfe der Technik können wir unseren Partner ja nicht nur rund um die Uhr erreichen, sondern auch kontrollieren. In Beziehungen führt das häufig zu Missverständnissen, zu Streit: Da sieht der eine, dass der andere online war und trotzdem nicht geantwortet hat; da beobachtet der Partner, wie fleißig die Partnerin öffentlich mit Freunden kommuniziert. Daran kann sich Misstrauen entzünden.

Geht Paaren so der Abstand verloren?

Das kann man nicht pauschal sagen. Es gibt Menschen, die brauchen viel Freiraum – und andere, die Abstand in einer Beziehung als unangenehm empfinden. Wir wissen aber, dass Frauen im Durchschnitt mehr Wert auf Autonomie in der Beziehung legen als Männer, und womöglich verstärkt das Internet diese Tendenz ein wenig.

Woran liegt das?

Männer haben seit jeher Autonomie für sich reklamiert. Frauen mussten sich ihre Freiräume in den letzten Jahrzehnten erkämpfen – und achten daher nun genau darauf, dass ihre Freiheit in einer Beziehung nicht eingeschränkt wird. Für sie ist das mehr als früher ein wichtiges Kriterium für die Qualität einer Partnerschaft.

Zählen zu diesen Freiräumen auch sexuelle Abenteuer, wie sie Casual-Dating-Apps oder Seitensprung-portale versprechen?

Wer Interesse an solchen Begegnungen hat, kann sie leichter eingehen als früher. Die Erwartungen an eine Liebesbeziehung hat das aber bislang nicht verändert: Treue ist nach wie vor die Nummer eins in der Rangliste jener Merkmale, nach denen Partner die Qualität ihrer Beziehung bewerten. Wann immer Wissenschaftler in den letzten 25 Jahren danach gefragt haben, hat sich dies bestätigt. Für mich ist nicht zu erkennen, dass es eine größere Toleranz für Seitensprünge gäbe – auch wenn manche Medien das behaupten mögen.

Paare, die sich treu bleiben wollen, stehen oft vor der Frage, ob sie ihre Dating-Profile löschen.

Heute gilt das als klares Signal für die Ernsthaftigkeit einer Beziehung: Wer seine Flirtprofile löscht, setzt ein Zeichen, dass er den richtigen Partner gefunden hat. Wer sie dagegen aktiv hält, schürt Misstrauen – denn er vermittelt dem Partner: Ich bin mir nicht sicher, suche vielleicht etwas Besseres.

Viele Menschen trennen sich nur ungern von ihren Profilen: Schließlich haben sie viel Arbeit in ihre Selbstdarstellung investiert.

Die Suche nach dem richtigen Partner erfordert immer Anstrengung. Und ist das Ziel erreicht, hat sich der Einsatz ja auch gelohnt. Wer dann noch immer an seinem Onlineprofil hängt, kann es ausdrucken und zu einem schönen Erinnerungsstück für die Partnerschaft machen. Sosehr digitale Medien die Liebe verändern mögen, besonders das Kennenlernen – eines hat sich nicht gewandelt: Menschen sehen nicht gern, wenn ihr Partner mit anderen flirtet.

Wenn Sie die Vor- und Nachteile der digitalen Partnersuche abwägen: Würden Sie Beziehungswilligen heute dazu raten, es auch einmal mit Onlinedating zu versuchen?

Ja. Jenen, die ernsthaft nach einem Partner suchen, bietet das Internet einen sehr guten zusätzlichen Weg, Menschen kennenzulernen, mit denen man grundsätzlich harmoniert. Ob man sich in einen von ihnen auch verlieben wird, kann zwar niemand vorhersagen. Wenn es dazu kommt, gehen die Partner aber mit guten Startvoraussetzungen in die gemeinsame Beziehung.

♦

Prof. Dr. Manfred Hassebrauck ist Autor mehrerer Sachbücher über Beziehungsforschung, zuletzt erschien „Die Gesetze der Liebe“. Bis 2015 unterstützte er als wissenschaftlicher Berater ein Dating-Portal im Internet.

Gesucht,

gefunden



Ob es nun Vegetarier sind, die nach einem gleichgesinnten Gefährten suchen, gläubige Christen oder Alleinerziehende: Hunderte Onlineplattformen führen jene zusammen, die sehr genaue Vorstellungen von ihrem künftigen Partner haben. Acht Paare erzählen, wie sie zueinanderfanden

Fotos: ALBRECHT FUCHS und MAURICE KOHL
Protokolle: ELISABETH HUSSENDÖRFER und OLAF TARMAS



Alexander Schmitz* und Alice Peters* fanden über eine Partnerbörse für Alleinerziehende zueinander. Beide haben aus früheren Beziehungen jeweils einen Sohn (siehe Seite 52)

MAXIMILIAN LUDWIG, 23, Künstler und Mitarbeiter der Grünen, Holtgast

Nie hätte ich mich getraut, eine Frau in einer Kneipe anzusprechen, dazu war ich zu schüchtern. Mit 20 habe ich mich in Onlineforen angemeldet. Aber kein Mailwechsel führte zu einem Treffen.

Das lag vielleicht auch daran, dass ich nie das Gefühl hatte, mich dort ganz und gar offenbaren zu können. Dass ich meditiere, jeden Abend eine Kerze anzünde, ein spiritueller Mensch bin: Auf keinem der herkömmlichen Portale hätte ich solche Details von mir preisgegeben. Die Angst, zu früh in eine Schublade geschoben und dann abgewiesen zu werden, war zu groß.

Als ich Lanas Profil las, spürte ich sofort, dass sie ebenso Einblick in ihr Seelenleben gab. Ich schrieb sie an, sie antwortete, vordergründig ging es um Windkraft, hintergründig um Achtsamkeit und Ehrfurcht – Seitenlang. Schon bei der zweiten oder dritten E-Mail war ich ein klein wenig verliebt.

Tatsächlich war Lana bei unserem Treffen dann genau so, wie sie sich beschrieben hatte – gesprächig, naturverbunden und vor allem: ganzheitlich interessiert. Man kann natürlich einwenden, dass wir viel zu schnell zusammengekommen sind, dass ich weitere Erfahrungen hätte sammeln müssen, statt bei der Ersten zu bleiben. Doch wenn es passt, dann passt es.

Ein ähnliches Denken über die Welt ist die beste Grundlage, sich gemeinsam weiterzuentwickeln.



LANA LUDWIG, 20, Fantasy-Autorin und Dog-Trike-Anbieterin, Holtgast

Ein Fleischesser oder jemand, der Atomstrom nutzt, wäre für mich nicht infrage gekommen. Biologisch angebautes Essen und fair produzierte Kleidung sind ebenfalls wichtig für mich. Fast Food oder Modeschnäppchen vom Wühltisch sind mit meinem ethischen Verständnis nicht zu vereinbaren.

Respekt gegenüber Menschen ist mir genauso unverzichtbar – daher habe ich auch bei der Partnersuche nichts dem Zufall überlassen, sondern mich bei dem Partnerportal „Gleichklang“ angemeldet und einen poetischen Text über die Natur eingestellt, der zugleich meine Sehnsucht nach Zweisamkeit zum Ausdruck bringen sollte.

Bei Maximilian spürte ich sofort eine starke Energie. Im Chat ging es hin und her, Stunde um Stunde. Etwa zum Thema Windkraft. Obwohl Maximilian über 200 Kilometer entfernt lebte, trafen wir uns bereits zwei Tage später.

Für mich war es nur logisch, schnell zusammenzuziehen. Wir beide wollen nicht verdrängen, sondern hinschauen und versuchen, die Welt etwas besser zu machen. Ich war mir nie sicher, ob ich je eine Familie will, hatte eher abenteuerliche Pläne – zum Beispiel nach dem Abitur die Welt zu umsegeln. Inzwischen habe ich die Schule geschmissen, bin selbstständig im Zughundesport und veröffentlichte bald meinen ersten Fantasyroman. Ich bin Mutter einer Tochter, die noch viele Geschwister bekommen soll. Mit Maximilian als Vater, meinem Seelenpartner.





DANIELA SCHREWE, 57,
Verkäuferin, Wetzlar

Die Anmeldung auf „Poppen.de“ kostete mich keine Überwindung. Vielleicht auch, weil ich nach meiner Ehe eine Zeit lang Lust auf Affären hatte und mich dafür schon öfter im Internet umgesehen hatte. Kaum irgendwo wird so direkt und klar kommuniziert wie auf diesem Portal. Niemand muss um den heißen Brei reden; dennoch täuschen sich viele mehr oder weniger gehaltvoll aus. Anders als beim Flirt in der Kneipe, wo nur die Optik zählt. Auch Sex ist ja Kommunikation, man braucht eine gemeinsame Wellenlänge.

Da Frauen auf der Webseite in der Minderheit sind, bekam ich Zuschriften ohne Ende. Es gab Dates, die vollkommen frei waren von irgendwelchen Erwartungen. Und dann schrieb mir Micha. Ich weiß noch, dass seine Zeilen ganz besonders waren, auch wenn ich mich heute nicht mehr an den genauen Wortlaut erinnern kann; wieso auch hätte ich mir irgendetwas merken sollen, wo es doch um den Moment ging?

Wir verabredeten uns in einem Café. An Gesprächsstoff mangelte es nicht, sein Lachen war verlockend. Und der Sex wenig später war angenehm. Als wir uns zum vierten Mal trafen und sein Smartphone klingelte, rutschte es ihm heraus: „Verdammt, meine Frau.“ Und: „Ich muss aufpassen, dass ich dir nicht verfalle.“ – „Ist doch längst passiert“, antwortete ich.

Tatsächlich kamen die Gefühle zunächst eindeutig mehr von ihm. Aber als Micha nach drei Wochen fragte, ob er bei mir einziehen könne, sagte ich Ja.

Seit zehn Jahren sind wir zusammen, seit sechs verheiratet. Dass wir uns auf einem Sexportal kennengelernt haben, ist kein Geheimnis. Warum auch? Wir sind uns ehrlich, mit eindeutigen Absichten begegnet. Das können viele andere Paare nicht von sich sagen.



MICHAEL SCHREWE, 46,

Fahrer, Wetzlar

Ich bin ein sinnlicher Mensch; ich liebe es, zu riechen, zu hören, zu schmecken. Klingt etwa die Stimme einer Frau nicht schön, kann dies alle Spannung zerstören. Eigentlich hätte ich mich also gar nicht online umschauen dürfen.

Aber ich steckte in einer eingeschla- fenen Ehe fest. Meine damalige Frau hatte Karriere gemacht und fand es selbstverständlich, dass ich mich um den Haushalt sowie sämtliche sozialen und amtlichen Belange kümmere. Wir hatten schon lange keinen Sex mehr, und das nagte an mir. Zudem war ich verunsichert. Würde ich bei Frauen überhaupt noch ankommen? Wusste ich noch, wie Leidenschaft funktioniert? Im Internet wollte ich testen, ob ich wirklich bereit für den Absprung war. Ich meldete mich bei mehreren Portalen an, wollte einen Überblick gewinnen.

Dany präsentierte sich in ihrem Profil mit einem Bild ihres Rückens in einer Korsage. Sie wirkte fordernd, wollte mich treffen, ohne zuvor zu telefonieren. Ich schwitzte vor Aufregung.

Da sitzt die Falsche, dachte ich, als ich sie bei unserem ersten Treffen sah. Wie Mitte 30 wirkte sie, dabei hatte sie sich als Ende 40 beschrieben. Schnell habe ich gemerkt, wie sehr sie mich anspricht. Die Optik stimmte, sie roch gut, schmeckte gut, alles mit ihr fühlte sich richtig an. Und das Beste: Ich hatte keinerlei Schuldgefühle. Nur die Angst, dass die Begeisterung einseitig sein könnte.

Später meinte Dany, keiner sei so aufmerksam gewesen wie ich. Bis heute ist es mir wichtig, darauf zu achten, dass es ihr gut geht. Und bis heute denke ich immer wieder daran, wie sie sich nach dem ersten Treffen auf der Straße umgedreht hat: Wer sich umdreht, da war ich mir sicher, der kommt wieder.



MARIAN KRÄGERMANN, 23,
Webdesigner, Halle an der Saale

Wir trafen uns über ein soziales Netzwerk und tauschten zunächst eher Alltägliches aus: Lieblingsessen, Lieblingstier, Hobbys. Aber die Nachrichten wurden länger, die Themen breiter, Soziales, Gesellschaft, Philosophie. Und dann wurde es plötzlich persönlich. „Ich habe übrigens noch keinen Freund“, meinte Nina. Das gefiel mir.

Nach einem Monat trafen wir uns. Wenig später landeten wir nach einem Stadtfest betrunken im Bett und hatten Sex. Damit hat unsere Beziehung angefangen. Und daran wäre sie wenig später fast zerbrochen.

Denn Nina hatte danach nie mehr Lust auf Sex. Erst dachte ich, es liegt an ihrer Schüchternheit. Oder war die Pille schuld? Ihre Schilddrüsenunterfunktion? Fand sie mich doch nicht so attraktiv? Die vielen Fragen in meinem Kopf provozierten oft Streit. Aber allmählich zeigte sich: Sie ist asexuell.

Als mich eine Kundin damit beauftragte, eine Webseite zum Thema Asexualität zu erstellen, wurde ich hellhörig. Ich las mich in das Thema ein und erfuhr zum ersten Mal, wie verbreitet sexuelle Unlust ist. Die Kundin sprang ab, doch ich beschloss, die Seite auf eigene Initiative weiterzuführen (asexuality.info). Hunderte haben sich seither gemeldet.

Allein das Wissen darum, wie häufig Asexualität ist, hilft im Umgang mit den vielen einsamen Momenten. Ich kann mir dann sagen: Es liegt nicht an mir, dass wir keinen Sex haben.

Der Entschluss, diese Beziehung dennoch voller Hingabe zu leben, und zwar monogam, war ein sehr bewusster. Seit fast fünf Jahren suchen wir einen Weg für ein harmonisches Miteinander mit nur ganz wenig Sex. Dies gelingt uns mal besser, mal schlechter. Aber ohne je wirklich an uns zu zweifeln.





NINA STELLER*, 23,
angehende Erzieherin, Halle an der Saale

Ich war 18, alle anderen hatten längst einen Freund. Weil ich Probleme mit der Schilddrüse habe und Medikamente nahm, hatte ich recht stark zugenommen. Als ohnehin eher schüchterner Mensch tat ich mich schwer mit dem Flirten. Auf einem Partnerportal bekam ich schnell Anfragen, die meisten aber gingen in eine explizite Richtung.

Was Marian schrieb, klang nie fordernd. Eher erzählte er von sich, etwa, dass er mit seinem Stiefvater nicht klarkam und bei seiner Oma lebte. Ich wiederum ließ ihn wissen, wie dringend ich ausziehen wollte, weg von meinem alkoholkranken Vater.

Marian wurde ein Vertrauter. Seitenlang schrieben wir uns. Schnell war ich, noch ehe ich ihn gesehen hatte, in ihn verliebt. Ich hatte mich nie zuvor einem Mann so verbunden gefühlt, auch geschlafen hatte ich nie mit einem. Dass wir Sex hatten, schien die natürliche Fortsetzung unserer Nähe zu sein. Schnell aber stellte sich heraus, dass ich kein Verlangen nach Sex verspüre, dabei nichts empfinde: dass ich asexuell bin. Für mich hat Sex keine Bedeutung, auch Pornos langweilen mich. Es ist, als würde man eine Kochshow ansehen, ohne das Hungergefühl zu kennen.

Deswegen gab es Streit zwischen uns. Und einmal dachte ich, Marian würde mich verlassen. Dabei ist es für mich ein großes Glück, ihn kennengelernt zu haben. Überhaupt möchte ich mir nicht ausmalen, wie mein Leben vor 20 Jahren verlaufen wäre, als es derartige Onlineportale noch nicht gab.

IVONNE LOTZE, 45,
Angestellte, Hamburg

Dass ich von Geburt an blind bin, bringt bei der Partnersuche einen gewissen Vorteil mit sich. Sehende Menschen lassen sich gern vom ersten Eindruck blenden, und der bezieht sich zumeist aufs Äußere. Ich hingegen konzentriere mich auf den Klang der Stimme und darauf, was jemand sagt.

Im Internet kann ich surfen wie jeder andere auch, weil mir eine Computerstimme sämtliche Texte vorliest. Ich schreibe über eine Tastatur, an die eine Braillezeile angeschlossen ist, ein spezielles Gerät für Blinde.

Schon Ralfs erste Mails, die er mir über ein Portal mit den Namen „handicap love“ schickte, verrieten: Er schien fürsorglich zu sein, ohne dabei zu vereinnahmen.

Beides ist enorm wichtig für mich. Da ich mit sechs Jahren auf ein Blindeninternat gekommen bin, war ich schon sehr früh selbstständig. Dennoch fällt es mir bis heute schwer, mich für längere Zeit von nahestehenden Menschen trennen zu müssen. Manchmal neige ich dazu, zu klammern – genau so schrieb ich es Ralf.

Schon bevor wir uns trafen, wusste ich, dass es klappen könnte zwischen uns. Er war zunächst zurückhaltend, wollte mich erst einmal sehen. Andertthalb Jahre ist das nun her.

Ich glaube, gerade weil wir beide Handicaps haben, funktioniert unsere Liebe. Andernfalls würde mich Ralf vermutlich viel zu sehr bemuttern. Dass er – anders als mein erster Mann – sehen kann, ist eine Bereicherung. Zum Beispiel im Urlaub, am Meer. Die Höhe der Wellen erkenne ich am Rauschen des Wassers, und die Sonne spüre ich auf der Haut. Ralf aber kann ich, wenn wir mit dem Schiff unterwegs sind, fragen: Wie weit ist es noch bis zum Ufer?

Er sagt, meine Fragen seien interessant – sie würden seinen Horizont erweitern.

RALF ZANDER, 52, Schreiner und Schlosser in Fröhrente, Pulheim bei Köln

Als ich ein Profil bei „handicap love“ anlegte, lief zunächst nicht alles glatt: Eine gehandicapte Frau tauchte ab, nachdem ich ihr geschrieben hatte, dass ich sexuell eingeschränkt bin.

Ivonne, meiner jetzigen Lebensgefährtin, offenbarte ich mich geradewegs: Ich habe den Spaß an dieser Sache nicht verloren, schrieb ich ihr, wir müssen einfach nach bestimmten Möglichkeiten suchen.

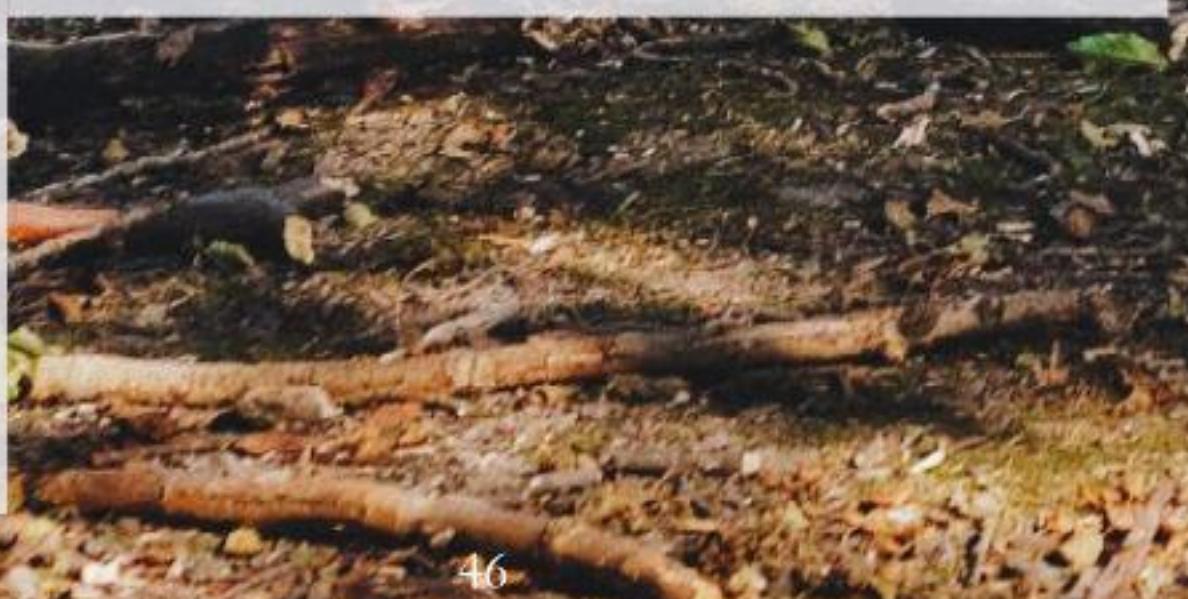
Mit Mitte 40 hatte ich eine schwere Hirnhautentzündung. Anfangs konnte ich nicht mehr gehen und war taub. Im Laufe der Zeit habe ich mich vom Rollstuhl über den Rollator bis zum Gehstock vorgearbeitet, inzwischen komme ich meist ohne Hilfsmittel voran. Dank eines gut eingestellten Hörgeräts kann ich auch wieder Klänge wahrnehmen.

Schon nach ein, zwei Mailwechseln und einigen Telefonaten trafen wir uns. Trotz meiner Schwerhörigkeit konnte ich Ivonne geradezu perfekt verstehen. Es gibt da durchaus Unterschiede, je nachdem, mit welcher Frequenz jemand spricht. Ivonnes Stimmlage könnte nicht besser sein.

Hinzu kommt ihr einfühlsamer Umgang, etwa wenn wir irgendwo sind, wo es lauter ist und ich Nebengeräusche nicht so gut herausfiltern kann. Sie setzt sich dann ein Stück näher zu mir, auf eine ganz unaufdringliche Art. Sie hört für mich – und ich sehe für sie.

Ivonne weiß, dass mich damals nicht nur ihr Foto angesprochen hat. Auch die besondere Art des Wahrnehmens, die man Blinden nachsagt, hat mich von Anfang an gereizt.

Mir ist bewusst, dass wir uns nie kennengelernt hätten, wäre Ivonne nicht blind und ich nicht schwerhörig.



ONLINEDATING



KARIN PFEIFER-TONN, 47,
Sekretärin, Eschenburg

Auf „Christ sucht Christ“, einem Partnerportal für gläubige Christen, muss ich mich nicht lang erklären, hoffte ich. Zunächst überwog aber die Skepsis: Wer ist da wohl unterwegs?

Rund 1000 Besucher schauten sich innerhalb weniger Tage mein Profil an. Zunächst schienen sich meine Vorurteile zu bestätigen. Einige hatten sehr genaue Vorstellungen davon, wie ihre zukünftige Partnerin aussehen und welche Eigenschaften sie haben soll. Ein 78-Jähriger meldete sich mit Kinderwunsch, ein anderer fragte sofort, ob ich auf Sadomaso stehe.

Birger schrieb kurz und nett. So wie ich schien er vieles auf dem Portal nicht so ernst zu nehmen und war ebenfalls in einer evangelischen Gemeinde aktiv. Als er vor dem Restaurant, in dem wir verabredet waren, aus dem Auto stieg, war er genau so, wie ich ihn mir vorgestellt hatte – kernig! Einen Punkt müsse er gleich ansprechen, sagte er. Eine Partnerschaft, in der sich einer von beiden keine Ehe vorstellen könne, sei für ihn ausgeschlossen.

Sein Antrag kam acht Wochen später. Seit diesem ersten Treffen vor einem knappen Jahr sind wir ein Paar. „ER + Du + ich = wir“ stand auf unserer Hochzeitseinladung. Unser Glaube ist die Grundlage unseres Lebens. Regelmäßig beten wir morgens zusammen. Das Gespräch mit Gott gehört zu unserem Tag. Wir beten laut, sodass der andere es hören kann. Die Sorge um meinen kranken Vater kann da genauso Thema sein wie der Dank dafür, dass wir Onkel und Tante geworden sind.

Aber auch ganz alltägliche Aufgaben oder Probleme zwischen uns bringen wir vor unseren Herrn. Denn es gibt nicht nur Birger und mich. Gott ist in unserer Beziehung der Dritte.





BIRGER TONN, 50, Unternehmer,
Gummersbach

Der Erstkontakt mit Karin war locker, aber nicht oberflächlich. Ziemlich schnell merkte ich: Sie ist für mich ein Gegenüber, eine Ergänzung. Eine Atheistin als Partnerin wäre für mich nicht infrage gekommen. Denn das Bedürfnis, Gott nahe zu sein, kommt an erster Stelle, und eine Frau, die nicht gläubig ist, hätte das nicht verstanden.

Die Nähe zu einem Menschen, den man liebt, ist das eine. Die Nähe zu einem geliebten Menschen im Beisein von Gott ist etwas noch viel Größeres.

Auf der Straße wären wir uns wohl nie begegnet – ich bin da eher schüchtern. Deshalb zunächst das Partnerportal. Meine Kinder waren gerade zu ihrer Mutter gezogen, im Haus war es still geworden. Es ergab sich online ja auch der eine oder andere nette Kontakt. Dass ich dort die Partnerin fürs Leben finden würde, hielt ich aber mit der Zeit immer mehr für aussichtslos.

Zumal mich manche Menschen, die sich auf dem Onlineportal tummelten, eher abschreckten. Auch extreme Zeitgenossen waren dabei, nicht zuletzt solche, die extrem in ihrem Glauben sind. Auch aus diesem Grund präsentierte ich mich mit einem Kinderfoto. Ich wollte nicht gleich erkannt werden, aber zumindest mit Foto vertreten sein, damit ich nicht durch irgendwelche Filter rutsche. Obwohl Karin sehr hübsch ist, kann ich beteuern: Der visuelle Eindruck war nebensächlich für mich.

Später haben wir Gott mehrfach für unsere Begegnung gedankt. Sie ist und bleibt ein Wunder.



FRIEDERIKE KOLLER, 67, Rentnerin, Passail (Österreich)

Heinz und ich sind jetzt fünf Monate ein Paar, aber es fühlt sich bereits an wie Jahre. Wir sagen immer wieder: Welches Glück, dass wir uns gefunden haben! Ohne das Internet wären wir uns nie begegnet. Wo denn auch? Wenn Frauen in meinem Alter ausgehen, treffen sie fast keine alleinstehenden Männer.

Ich habe 25 Jahre in einer Partnerschaft gelebt. Die letzten Jahre habe ich meinen Mann gepflegt, bis er 2015 starb. Irgendwann sagte meine Tochter: Such dir einen Partner im Internet, der deine Interessen teilt.

Heinz wirkte solide, ehrlich, das hat mich sofort angezogen. Bereits unsere ersten E-Mails waren sehr zärtlich. Anfangs hatte ich Angst vor der Entfernung, das hatte ich ihm schon geschrieben, ehe wir uns getroffen haben. Aber er hat mich überredet, es dennoch zu probieren. Beim ersten Treffen sind wir zu einer Andacht in eine Kirche gegangen. Sehr schnell war klar: Wir wollen nicht mehr ohneinander sein.

Ich schätze an ihm vor allem seine Ehrlichkeit, seine unbedingte Verlässlichkeit. Und manchmal ist es mir fast unheimlich, wie ähnlich wir denken. Wir leben jetzt abwechselnd in Österreich und Ungarn, sind Tag und Nacht zusammen, ergänzen uns: Manchmal verbringen wir ganze Tage nur nebeneinander und lesen. Ich kuche gern, er isst mit Begeisterung. Wenn wir streiten, können wir beide nicht schlafen.

Man denkt immer, das Prickelnde geht ab 50 verloren. Aber das ist falsch! Manchmal benehmen und fühlen wir uns wie 17-Jährige. Inzwischen weiß ich, was echte Liebe bedeutet – wir erleben sie täglich.

HEINZ MATTES, 69, Rentner, Marcali (Ungarn)

Nach einer unglücklichen Ehe habe ich eine neue Partnerin gesucht. Aber jemanden ansprechen? Das ist in meinem Alter zu plump. Erst habe ich es mit Inseraten versucht, dann mit einer Partnervermittlung. Nichts. Eine Bekannte vom Stammtisch erzählte mir von der Webseite „50plus Treff“.

Schnell bin ich auf Friederikes Profil gestoßen. Sie schrieb, dass sie einen Partner sucht, mit dem sie ihr Leben teilen kann. Offenbar hatte sie die Hoffnung auf eine erfüllende Beziehung nicht aufgegeben. Das hat mir imponiert. Ich habe ihr ein Lächeln geschickt; das ist ein besonderer Knopf auf dem Portal, mit dem man einfach Kontakt aufnehmen kann. Schon kam ein Dreizeiler zurück, wir tauschten Nachrichten aus, bald ließ ich mir zeigen, wie ich über Video mit ihr sprechen kann. Ich fühlte mich ihr auf wundersame Weise sehr nah, sehr verwandt. Schnell stellte sich heraus, dass wir ähnliche Vorlieben haben, etwa Radfahren und Lesen.

Friederike wohnt in der Steiermark, ich in Ungarn, zwischen uns liegen 210 Kilometer. Drei Tage nach unserem ersten Kontakt haben wir uns an der Grenze getroffen. Vom ersten Moment an gab es starke Gefühle – man könnte sagen: Liebe. Aber mit dem Wort bin ich im Laufe meines Lebens vorsichtig geworden; denn das ist kostbar.

Bisher haben wir allerdings nur im engsten Kreis erzählt, wie wir zusammengekommen sind. Bekannten und Nachbarn sagen wir, wir hätten uns auf einer Busfahrt kennengelernt. Ich hätte sie gefragt, ob noch ein Platz frei sei. Irgendwann erzählen wir vielleicht die Wahrheit, wer weiß.



UTE RÖSE, 68, Rentnerin, Mainleus

Detlef war mein Traummann: stattlich, sportlich, bei ihm fühlte ich mich geborgen. Dann, wenige Jahre nach unserer Hochzeit, erlitt ich einen schweren Bandscheibenvorfall. Ich konnte nicht mehr laufen und musste für sechs Wochen ins Krankenhaus. Als ich im Rollstuhl am Arztzimmer vorbeigeschoben wurde, sah ich Detlef dort sitzen und hörte ihn sagen: „Mit einer querschnittsgelähmten Frau schaffe ich das nicht!“

Für mich war klar: Er lässt mich fallen. Mit ihm zu reden kam mir nicht in den Sinn – ich war zu verletzt, zu enttäuscht. Also wartete ich, bis er auf seinem nächsten Bundeswehreinsatz war, packte meinen Koffer, legte meinen Ehering auf eine Ablage und ging. Kurz darauf waren wir geschieden.

42 Jahre später traf ich ihn auf dem Internetportal „StayFriends“ wieder. Er schrieb, er würde gern erfahren, was der Grund für unsere Trennung gewesen sei. Auf seiner Website las ich, dass er seine schwer erkrankte zweite Frau mehr als zwei Jahrzehnte lang gepflegt hatte, bis zu ihrem Tod. Da kam ich ins Grübeln. Hatte ich damals falschgelegen?

Unser Wiedersehen war unbeschreiblich. Ich ging auf den belebten älteren Herrn zunächst etwas zögerlich zu. Als wir nur noch ein paar Meter voneinander entfernt waren, ließen wir beide schneller – und fielen uns in die Arme. Da war er wieder: dieser wunderbare, vertraute Geruch, diese Wärme.

Drei Tage lang erzählten wir uns, was seit unserer Trennung geschehen war, wir haben dabei beide mehrfach geweint. Dann stand für uns fest: Wir wollen wieder zusammen sein, für den Rest unserer Zeit.

DETLEF RÖSE, 71, Rentner, Mainleus

Unsere Trennung traf mich völlig unvorbereitet: Als ich nach Hause kam, war meine Frau verschwunden. Ich wusste nicht, wohin oder aus welchem Grund. Als ich sie bei einer Freundin ausfindig machen konnte, wollte sie nur noch eines von mir: die Scheidung. Um sie zu besänftigen, willigte ich ein – obwohl sie sich weigerte, mir den Grund für ihr Verhalten zu nennen. Ich war zu dieser Zeit sehr häufig auf Lehrgängen und konnte nur vermuten, dass diese Situation sie unglücklich machte. Kurz darauf verschwand sie aus meinem Leben.

Es sollte 42 Jahre dauern, bis ich den Grund erfuhr. An das Gespräch mit dem Arzt, das so entscheidend für meine Frau war, konnte ich mich nur noch verschwommen erinnern. Ich glaube, wir suchten nach Lösungen, wie ich mich parallel zu meiner Offiziersausbildung um meine Frau kümmern könnte. Dabei muss wohl dieser eine Satz gefallen sein, den sie völlig falsch gedeutet hat. Es muss die Antwort auf einen Vorschlag des Arztes gewesen sein, der mich überfordert hatte. Ich hatte nie vor, sie wegen ihrer Verletzung zu verlassen.

Vor unserem Wiedersehen war ich sehr skeptisch. Wenige Kilometer vor dem vereinbarten Treffpunkt stoppte ich das Auto und überlegte, ob ich nicht besser umkehren sollte: Was hatte es schon für einen Sinn, so alte Wunden wieder aufzureißen?

Als wir uns dann kurze Zeit später in den Armen hielten, war es, als ob tief in mir etwas Hartes aufbricht und etwas ganz Reines zum Vorschein kommt: Ich hatte endlich meine Frau wieder bei mir.



ALICE PETERS*, 30, Assistentin der Geschäftsführung, Rodgau

„Bist du bereit, Ja zu sagen zu mir und zu meinem Kind?“ So formulierte ich es auf einer Partnerbörse für Alleinerziehende. Vor allem Teil zwei der Frage war mir wichtig.

Mit 23 bin ich Mutter geworden, ein Jahr später haben Maxims Vater und ich uns getrennt. Später ging ich eine neue Beziehung ein, mein neuer Partner hatte selbst eine Tochter. Aber er fand zu meinem Kind keinen Zugang. „Dein Sohn ist und bleibt fremd für mich“, sagte er zu mir. Obwohl ich weiter große Gefühle für ihn hegte, trennte ich mich von ihm.

Ein neuer Partner musste mein Kind akzeptieren. Deshalb suchte ich gezielt nach einem Alleinerziehenden.

Alex klang in seinen Mails etwas brav, wirkte eher reserviert. Nie werde ich vergessen, wie wir uns beim ersten Treffen entgegenliefen: er lässig in Jeans und mit Sonnenbrille, ich kam aus dem Büro, trug Kostüm und Pumps. Doch als ich beim Spazierengehen den Blazer auszog und er meine Tattoos sah, veränderte sich etwas zwischen uns.

Das zweite Mal trafen wir uns an einem See und badeten nackt. Die Anziehung zwischen uns war groß und hat bis heute nicht nachgelassen. Nach und nach entdeckten wir auch, dass wir wunderbar ähnlich sind. Und unsere Söhne haben sich von Beginn an gut verstanden.

Nach einiger Zeit zogen wir zusammen, und ich wurde schwanger. Sehr zur Freude von meinem Sohn Maxim übrigens, der mit Alex einen echten Kumpel und mit Max schon jetzt so etwas wie einen Bruder hat – und nun bald noch ein weiteres Geschwisterchen.

ALEXANDER SCHMITZ*, 34, Mechatroniker, Rodgau

Nach der Trennung von meiner ersten Ehefrau habe ich auf Weinfesten gebaggert und im Internet geflirtet. Kaum lernte ich eine Frau näher kennen, kam ihre Frage: Ist da überhaupt Platz in deinem Leben, wo dein Kind dir so wichtig ist?

Mindestens dreimal pro Woche, eher öfter, sehe ich meinen Sohn. Er braucht mich, ich brauche ihn. Eine Frau, die kein Kind hat, versteht das nicht. Und eine Frau, die das nicht versteht, kommt für mich nicht infrage.

Ein Kollege empfahl mir „match-patch.de“. Alice war mein erster und einziger Kontakt. Vom ersten Moment an merkte ich, dass wir uns sehr ähnlich sind, ähnlich auf das Leben schauen und ähnliche Dinge genießen, etwa beim Essen. Trotzdem war ich anfangs zurückhaltender als Alice. Zu oft hatte ich bei meiner eigenen Mutter erlebt, wie sie nach der Trennung von meinem Vater wieder und wieder daran scheiterte, eine neue Beziehung zu einem anderen aufzubauen.

Ich glaube nicht, dass viele Frauen so geduldig gewesen wären wie Alice. Umso mehr begann ich, sie zu lieben. Zumal ich mich auch strikt an die Abmachung hielt, die ich mit meiner Exfrau getroffen hatte: Bei einer neuen Liebe sollte Max erst einmal außen vor bleiben.

Das erste Treffen, zu dem er nach einem halben Jahr schließlich mitkam, auf einem Spielplatz, war wie eine Befreiung. Die Jungs verstanden sich super, könnten Brüder sein.

Zwischen Alice und mir läuft es sehr harmonisch. Wohl auch deshalb, weil uns bewusst ist: Es geht um viel mehr als nur um uns zwei. ♦

LED-Lampen Spielzeugklassiker Shampoos

Jetzt im Handel!

Nr. 11 | November 2016 | 4,50 €

www.oekotest.de

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

Spenden: Welche Prüfsiegel garantieren, dass meine Spende nicht an Betrüger gerät?

TEST Honig

Weitere TESTs

- LED-Lampen
- Stilltee
- Kinderanoraks
- Mittel zur Stärkung der Abwehrkräfte
- Shampoos gegen trockene Haare

EXTRA Schwangerschaft und Geburt



Deutschland + So. € | Dän. | Schweiz | Itali.

www.oekotest.de

M1611 November 2016

4120651104508

Ab 24.11. im Handel!

Nr. 12 | Dezember 2016 | 4,50 €

www.oekotest.de

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

Öko-Strom: Toptarif oder grüngewaschene Atomstromanbieter? Unser Test klärt auf.

100 beste Geschenke

TESTs

- Handstaubsauger
- Bratpfannen
- Kindermatratzen
- Spielzeugklassiker
- Artischockenpräparate

TEST Hochwertige Gesichtscremes



Deutschland + So. € | Dän. | Schweiz | Itali.

www.oekotest.de

M1612 Dezember 2016

4120651104509

Wir testen alles. Testen Sie uns!

ÖKO-TEST-Magazin – für Sie monatlich am Kiosk!

Bestellen Sie auch direkt per Telefon 069/365 06 26 26 oder im Shop unter shop.oekotest.de

Die verborgenen Regeln der Partnerwahl



Der Geruch eines Menschen ist so einmalig wie sein Fingerabdruck, er kann das Gegenüber auf Abstand halten – oder Begehrten wecken

Text: UTE EBERLE

Jeder neue Flirt erscheint zunächst unberechenbar – und läuft doch stets nach einem ähnlichen Muster ab.

Wissenschaftler haben Tausende Männer und Frauen beobachtet und vermessen, Gerüche und Gene analysiert und dabei verblüffende Zusammenhänge aufgedeckt

Wer die Liebe nicht dem Zufall überlassen und sich gezielt auf die Suche nach einem Partner machen wollte, der blätterte noch vor gut

15 Jahren vielleicht durch Kontaktanzeigen in Zeitungen und Magazinen. Oder er wandte sich an Partnervermittlungen, besuchte Singlepartys oder Speed-Dating-Events. Doch die Auswahl blieb begrenzt.

Heute dagegen bieten Dating-Plattformen im Internet schier endlose Möglichkeiten, einander kennenzulernen und näherzukommen.

Eigentlich müsste es daher leichter geworden sein, den richtigen Partner zu finden – und für sich einzunehmen. Doch gerade damit tun sich viele Menschen immer noch ungemein schwer.

Denn so vielfältig die Optionen auf dem Markt der Zweisamkeit dank des Internets inzwischen auch erscheinen mögen: Trifft man dann im echten Leben auf einen möglichen Partner, ist das Werben um den anderen nach wie vor unberechenbar, nicht selten begleitet von Hemmungen und Scham.

Jeder Flirt ist auch ein biologischer Vorgang – und lässt sich nur in Grenzen beeinflussen

Der wesentliche Grund: Wenn wir jemanden kennenlernen, können wir das Geschehen weitaus weniger lenken, als uns bewusst ist – und lieb wäre. Vielmehr folgt die Partnerwahl bis heute uralten biologischen, oft unbewussten Mechanismen und Strategien.

Immerhin aber ist es Forschern in den letzten Jahren gelungen, ein wenig Licht zu bringen in die verborgenen Rituale der Beziehungssuche. Sie haben Tausende Gesichter und Tailen vermessen, sie haben Moleküle und Gene analysiert, Reaktionen im Reagenzglas und im Gehirn von Probanden verfolgt – und dabei äußerst verblüffende Zusammenhänge aufgedeckt.

Oft müssen sich die Gelehrten bei ihrer Arbeit verbergen, denn sie dürfen nicht entdeckt werden.

Ein Verhaltensforscher etwa benutzt eine spezielle Kamera, die im 90-Grad-Winkel um die Ecke filmt: So merken die Objekte seiner Neugier nicht, dass er sie beobachtet.

Andere Wissenschaftler setzen sich in Bars und Clubs, wo sie unauffällig das Verhalten der Menschen beobachten, bisweilen gar die Stimmen von Männern und Frauen aufzeichnen. So können die Experten später untersuchen, wie sich Klang und Intonation verändern, wenn zwei Menschen einander näherkommen. Oder sie studieren, was in den Gesichtern von Paaren geschieht, die sich erstmals küssen.

Voyeuristisch, ja bisweilen schamlos muten diese Untersuchungen an, doch mit ihren Studien wollen die Forscher eine tief greifende Frage beantworten, auf der letztlich das Schicksal der Menschheit beruht: Wie finden sich Paare? Welche Faktoren entscheiden,

ob es funkelt zwischen zwei Menschen, die sich zum ersten Mal begegnen?

Gibt das Timbre der Stimme den Ausschlag, betört die Art, sich zu bewegen, oder ist es vielleicht der Geruch, der bewirkt, dass sich Mann und Frau zueinander hingezogen fühlen?

Herausgekommen ist bei alledem unter anderem, dass das Verhalten von Menschen beim Kennenlernen eines





Intensiver Augenkontakt ist in der ersten Phase des Kennenlernens entscheidend. Wer im Mienenspiel des Gegenübers lesen kann, erfährt Aufschlussreiches über dessen Emotionen

anderen erstaunliche Ähnlichkeiten zu einem Verhalten aufweist, das überall in der Tierwelt zu beobachten ist. Vögel und Fische, Käfer und Kraken, Hirsche und Eidechsen balzen. Wir Menschen nennen es nur anders, wenn wir um die Gunst eines anderen buhlen: flirten.

Fast jede Beziehung, vom flüchtigen Abenteuer bis zur langjährigen Ehe, beginnt mit einem Flirt. Mit einer Pha-

se also, in der zwei Menschen – von denen zumindest einer sexuelles Interesse am anderen hat – Kontakt aufnehmen und den anderen auskundschaften.

Die beiden tauschen Blicke aus, beginnen eine Unterhaltung, fassen einander spielerisch an. Es ist ein Tanz aus lustvollem Annähern und zögerlichem Abwarten, ein Aufschaukeln von zunächst doppeldeutig auslegbaren Ges-

ten, Komplimenten, Berührungen hin zu eindeutigem Verhalten.

Was zunächst unverfänglich gemeint sein kann – etwa kurz die Hand auf den Arm des Gegenübers zu legen –, wandelt sich mehr und mehr zu zweifelsfreien Bekundungen körperlichen Interesses, zum Beispiel, wenn einer der Flirtenden unter dem Tisch sein Knie gegen das des anderen drückt.

Nur manchmal führt ein solcher Kontakt binnen kurzer Zeit zu einer leidenschaftlichen Affäre. In den meisten Fällen verharren die beiden Beteiligten im Ungefährten, oft über Wochen.

So kommt es, dass das Werben um einen Partner viele Menschen frustriert. Sie glauben, nicht zu wissen, wie man auf andere zugeht, fühlen sich ratlos dabei, wie sie jemanden für sich gewinnen sollen. Andere dagegen – vermeintliche Meister des Flirtens – verkaufen millionenfach Bücher oder bieten kostspielige Seminare an, in denen sie versprechen, zu enthüllen, wie man mit Hilfe von ein paar Tricks erfolgreich anbändelt (siehe Seite 156).

Doch sowohl jene Menschen, die davon überzeugt sind, sie könnten nicht flirten, als auch angebliche Experten, die Kontaktstrategien mit Erfolgsgarantie zusichern, liegen falsch.

Natürlich: Es gibt durchaus Methoden, mit denen man die Aufmerksamkeit anderer erregen kann. Forscher haben in Studien herausgefunden, dass eine Frau auf Männer besonders interessant wirkt, wenn sie ein rotes Kleid oder eine rote Bluse trägt. Oder dass sich für Frauen die Attraktivität eines Mannes erhöht, wenn er bereits eine Gefährtin an seiner Seite hat.

Beide Phänomene haben sich schon lange vor der Evolution des Menschen entwickelt. So bevorzugen viele Affen in der Regel jene Artgenossen als Partner, deren Fell oder Haut rötlicher ist als das der anderen. Und bei ganz unterschiedlichen Spezies, von der Wachtel bis zu Guppy-Fischen, entwickeln weibliche Tiere eine Vorliebe für bereits vergebene Männchen. Der Grund: Hat ein Mann schon ein Weibchen erobert, ist er mit hoher Wahrscheinlichkeit ein tauglicher Partner.

gerade diese Faktoren offenbaren aber auch, dass jeder Flirt im Kern ein biologischer Prozess ist: ein unbewusster Vorgang, der sich nur in Grenzen beeinflussen lässt.

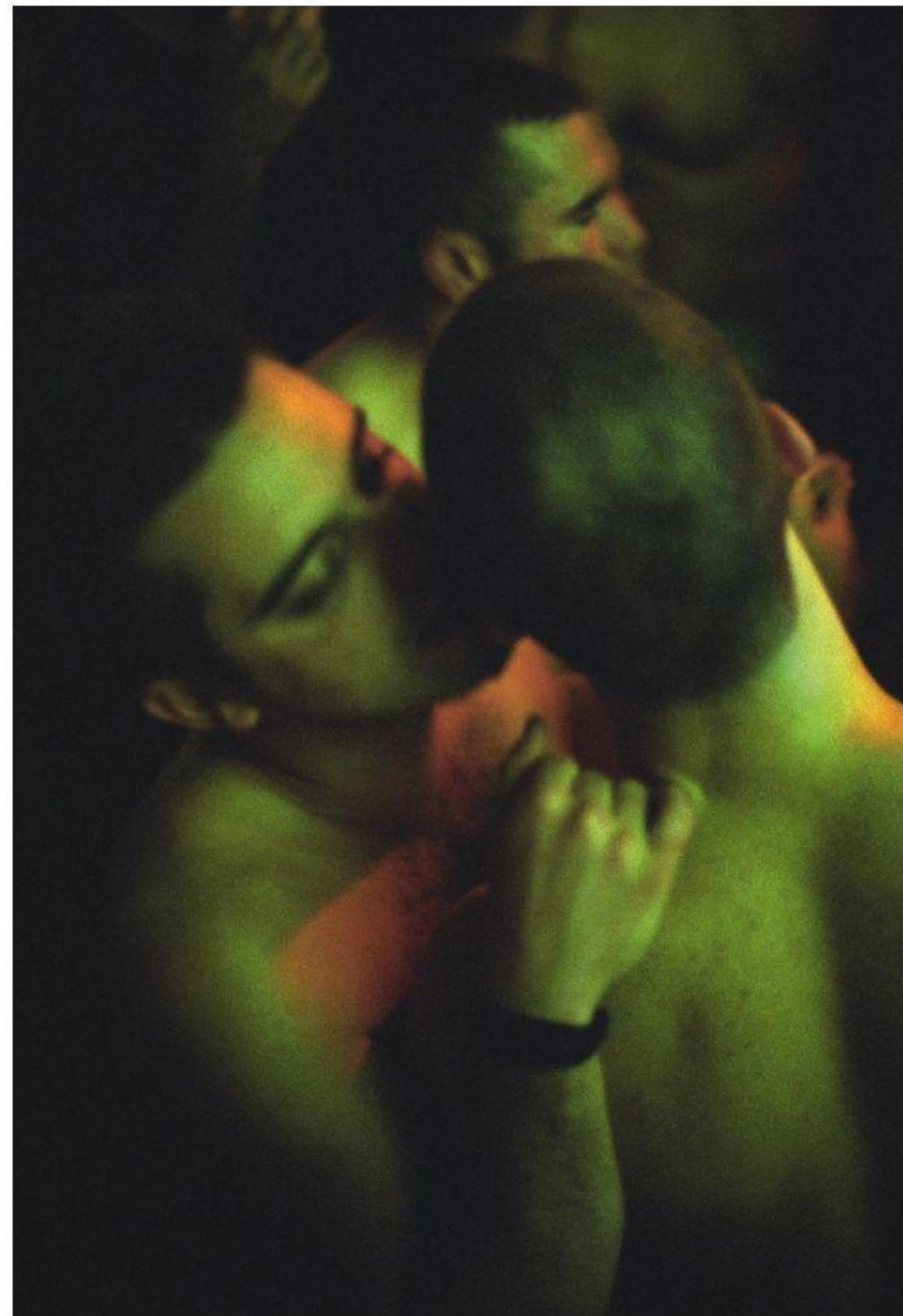
Zwar können Einfühlungsvermögen, Offenheit und rhetorisches Geschick einem helfen, Fremde anzu-

sprechen und in ein erstes Gespräch zu verwickeln. Doch ob sich zwei Menschen schließlich so weit zueinander hingezogen fühlen, dass sie sich sexuell aufeinander einlassen, hängt auch von verborgenen Mechanismen ab. Von Vorgängen, die völlig automatisiert ablaufen.

Denn sobald wir einen potenziellen Sexpartner treffen, folgen wir angeborenen Verhaltensmustern. Wir prüfen

unser Gegenüber weniger mit unserem Verstand als vielmehr mit den fünf Sinnen. Erst mit den Augen, den Ohren, unserer Nase; dann fühlen wir die Haut des anderen, schließlich berühren wir ihn mit den Lippen, schmecken ihn.

Wohin ein Flirt führt, wie das erste Kennenlernen endet, entscheidet sich daher oft auf eine Weise, die uns gar nicht bewusst ist. Meist ist es ein Blick, der den Auftakt macht. Ein Mann oder



Treffen wir auf einen möglichen Sexpartner, folgt das Verhalten meist angeborenen, unbewussten Mustern, bei Homosexuellen wie bei Heterosexuellen

eine Frau betreten einen Raum und schauen sich um. Unwillkürlich, gleichsam instinktiv ordnet er oder sie die Anwesenden allein aufgrund ihres Erscheinungsbildes zwei Kategorien zu: attraktiv oder sexuell uninteressant.

Darüber, wie dieses Urteil ausfällt, entscheidet – zum Teil jedenfalls – die individuelle Biografie. So zeigen Studien: Frauen, die sich als Kind gut mit ihrem Vater verstanden haben, fühlen sich oft reflexhaft zu Männern hingezogen, deren Gesichter in bestimmten Merkmalen dem ihres Vaters ähneln.

mehr noch als persönliche Vorlieben aber bestimmen offenbar universelle, für alle Menschen gültige Kriterien, wer uns begehrenswert erscheint. So gelten in ganz unterschiedlichen Kulturen Individuen mit bestimmten Merkmalen als anziehend. Schönheit ist, wie Attraktivitätsforscher herausgefunden haben, in gewisser Weise objektiv messbar, ja sie lässt sich zum Teil sogar mathematisch bestimmen.

So gibt es zum Beispiel eine Zahl, die die weibliche Idealfigur beschreibt: 0,7. Das bedeutet: Beträgt die Taille einer Frau 70 Prozent des Hüftumfangs, finden Männer dies in der Regel erregend. Dabei spielt es kaum eine Rolle, ob die Frau eher füllig ist oder schlank.

Man könnte vermuten, dass die Beliebtheit derartiger Konturen auf Gewöhnung beruht: Schließlich werden wir in den Medien permanent mit Frauenkörpern konfrontiert, die entsprechend gebaut sind.

Doch selbst blinde Männer, die noch nie ein Zeitschriftencover oder einen Werbespot gesehen haben, empfinden Frauenkörper mit einem Taille-Hüften-Verhältnis von 0,7 (das sie ertastet haben) als besonders erotisch.

Männer scheinen also von Natur aus darauf programmiert, ausladende Hüften zu begehrn. Der biologische Grund: Die verführerischen Rundungen sind zumeist ein verlässliches Zeichen sexueller Reife und Fruchtbarkeit.

Überschreitet eine Frau dann die Menopause, ist ihre Statur meist weniger kurvenreich.

Ein plumper erster Satz macht mitunter alle Hoffnung jäh zunichte

Begehrenswert erscheinen Männern zudem Frauen, die symmetrische Gesichter mit einer hohen Stirn, ausgeprägten Wangenknochen, einer kleinen Nase und vollen Lippen haben.

Auch straffe Haut, glänzendes Haar und große Brüste machen sie für Männer reizvoll. Denn all diese Attribute weiblicher Attraktivität signalisieren potenziellen Partnern, dass ihr Gegenüber besonders gesund ist, über gute Gene und ausreichend viele Östrogene verfügt (Geschlechtshormone, die den weiblichen Körper unter anderem auf eine Schwangerschaft vorbereiten).

Etwas weniger starr definiert ist, was Männer in den Augen von Frauen begehrenswert macht. Generell gilt: Wer groß ist, eine schlanke Taille und breite Schultern hat, ist klar im Vorteil – offenbar weisen diese Eigenschaften auf einen ausgesprochen vorteilhaften Genmix hin.

Erstaunlich ist jedoch, wie sehr der weibliche Sinn für männliche Schönheit deutlichen Schwankungen unterliegt. Forscher haben herausgefunden: Befindet sich eine Frau in der Mitte ihres Menstruationszyklus (rund um den Eisprung also, wenn sie empfängnisbereit ist), bevorzugt sie meist ausgesprochen maskuline Männer mit kräftigen Augenbrauen, breitem Kiefer und markantem Kinn. Denn das sind Attribute, die auf einen hohen Testosteronspiegel schließen lassen, also darauf, dass der mögliche Partner vermutlich kräftige Nachkommen zeugen wird.

Allerdings führt ein Mehr an Testosteron auch dazu, dass ein Mann besonders dominant ist – und sexuell umtriebig. Studien legen nahe, dass sehr

maskulin wirkende Männer überdurchschnittlich interessiert sind an flüchtigen sexuellen Abenteuern.

Das bedeutet: Im Hinblick auf ihre Gene mögen solche Männer gute Erzeuger sein, nicht jedoch gute Väter, wenn es um Verlässlichkeit geht wie etwa beim zeitintensiven und Fürsorge bedürfenden Großziehen eines Babys.

Dies aber ist ein Makel, der Frauen während ihrer fruchtbaren Tage nicht zu stören scheint. Im Gegenteil: Er reizt sie womöglich gar. Denn nicht zuletzt geben sich Frauen in dieser Phase ihres Zyklus selber besonders aufgeschlossen für Sex: Sie tragen, wie Untersuchungen belegen, Kleidung, die mehr Haut als sonst zeigt; flirten ausgiebiger und denken häufiger an einen Seitensprung.

Im Rest des Monats bevorzugen sie bei einem Mann dagegen weichere, etwas femininere Gesichtszüge – Konturen also, die nahelegen, dass nicht ganz so viel Testosteron durch den Körper ihres Partners fließt. Und dass dieser damit möglicherweise auch weniger umtriebig, dafür aber verlässlicher ist.

Nimmt eine Frau die Antibabypille, scheint Studien zufolge diese Präferenz für den Verlässlichkeit signalisierenden Männertypus sogar in vielen Fällen dauerhaft zu sein. Denn das Hormonpräparat unterdrückt den natürlichen Eisprung – und schwächt so auch den wechselhaften Charakter des sexuellen Verlangens.

Lange wurde Frauen nachgesagt, dass sie sich bei der Partnerwahl zudem davon leiten lassen, wie reich ein Mann wirkt: ob er etwa eine edle Uhr trägt oder ein teures Auto fährt. Doch zumindest in modernen, industrialisierten Gesellschaften, in denen beide Geschlechter gut bezahlte Karrieren machen können, geben solche Attribute heute seltener den Ausschlag.

Oft braucht es nur einen Augenblick, bis ein erstes Urteil gefällt, unsere Neugier angestachelt ist. Doch ob wir Erfolg beim Flirten haben oder nicht, ist keineswegs nur eine Frage äußerlicher Attraktivitätsmerkmale. US-Forscher haben vielmehr herausgefunden, dass die

Chance auf einen Erstkontakt weit weniger von der körperlichen Erscheinung abhängt als viel eher vom richtigen Verhalten und von entsprechenden Gesten.

So werden einer Frau vor allem dann Avancen gemacht, wenn sie potenziellen Partnern zu verstehen gibt, dass sie für ein Kennenlernen offen ist.

Die Signale, die sie dabei aussendet, können ganz unterschiedlich sein: Vielleicht wirft sie einem Mann wiederholt Seitenblicke zu, streicht oder wirft auffällig häufig ihre Haare zurück und präsentiert dabei ihren Hals, zupft an ihrer Kleidung oder nestelt an der Halskette, streckt ihren Rücken und betont so ihr Dekolleté. Forscher haben ermittelt: In bestimmten Situationen, etwa abends in einer Bar, senden Frauen zuweilen mehr als 70 solcher unbewusster Balzgebärden pro Stunde aus.

nun folgt der nächste Schritt, und der – das zeigen Studien immer wieder – ist traditionell Sache des Mannes. Für viele Männer ist dies ein nervenaufreibender Moment, voller Zweifel und Unsicherheit: Habe ich die Gesten meines Gegenübers richtig gedeutet? Soll ich mich nähern? Wie könnte ich ein Gespräch beginnen?

Ein missglückter erster Satz macht alle Möglichkeiten oftmals jäh zunichte. Ebenso allzu simple Komplimente über Figur und Kleidung, mit denen Männer nicht selten zu punkten versuchen (unter anderem, weil ihnen in der Aufregung nichts Besseres einfällt).

Und auch wenn viele meinen, Humor wecke verlässlich Sympathien: Flirtforscher weisen darauf hin, dass witzige Bemerkungen zumindest bei der ersten, meist entscheidenden Kontaktaufnahme nicht ratsam sind. Die Gefahr besteht, dass das Gegenüber den Humor nicht teilt – und in Verlegenheit gerät: Wie soll man reagieren?

Doch nicht allein der Inhalt des Gesagten zählt. Auch Tonlage und Stimmfarbe beeinflussen die Gefühle des anderen. Experimente zeigen: Frauen finden fast durchweg tiefe Timbres reizvoll, Männer wiederum schätzen beim weiblichen Gegenüber vor allem

hohe Stimmen mit gehauchtem Klang. Im Laufe des Smalltalks vermag ein aufmerksamer Beobachter leicht zu bemerken, ob die Anziehung zwischen den Flirtpartnern weiter wächst. Denn ob wir wollen oder nicht: Begehrten wir jemanden, neigen wir dazu, die Bewegungen des anderen nachzuahmen. Lehnt sie sich vor, tut er das ebenso. Greift er zum Glas, trinkt auch sie.

Ähnlich verräterisch wirken Intonation und Wortfluss. Männer, die versuchen, eine Frau (oder einen Mann) für sich zu gewinnen, reden schneller und leiser als solche, die mit einer platonischen Bekanntschaft sprechen. Sie stellen auch mehr Fragen. Frauen wiederum legen beim Flirt (auch mit einem weiblichen Gegenüber) mehr Modulation in ihre Stimme. Ihr Ton steigt höher und fällt tiefer als in Gesprächen mit Männern, die sie uninteressant finden.

In diesen ersten Momenten des Kontakts sondieren beide ihr Gegenüber darüber hinaus über einen weiteren Sinn: das Riechen.

Zunächst steigt zwei Flirtenden vermutlich der Duft eines Parfüms oder Aftershaves in die Nase. Diese Aromen sollen zumeist einem ganz bestimmten Zweck dienen: andere Menschen zu manipulieren. Wir möchten in den Nassen der anderen besser dastehen, sie sollen uns gut riechen können.

Allerdings kann diese Strategie auch fehlschlagen. Schließlich wecken Düfte nicht nur Sympathien: Was für den einen lieblich ist, kann der andere als penetrant empfinden. Möglich auch, dass wir nach einem Menschen riechen, der unser Gegenüber einmal enttäuscht hat. Dann stehen auch wir schlecht da.

Begehrten führt dazu, dass wir unser Gegenüber nachabmen, mit Gesten und Verhalten

Wer Parfüm nur dezent verwendet, der erlaubt dem Gegenüber zudem, den ganz eigenen, unverwechselbaren Körpergeruch kennenzulernen, die olfaktorische Visitenkarte. Denn der Geruch eines Menschen ist ebenso einmalig wie sein Fingerabdruck und gibt obendrein eine ganze Reihe grundlegender Informationen preis.

die Empfindungen, die uns die Nase vermittelt, sind derart nuanciert, dass Männer vermutlich sogar erspüren können, ob ihr weibliches Gegenüber empfängnisbereit ist oder nicht.

Nehmen sie das Aroma einer Frau wahr, die sich in ihrem Zyklus rund um ihren Eisprung befindet, steigt der Spiegel an Sexualhormonen im Blut der Männer an, und sie bewerten die Person als besonders betörend – ein verblüffender Effekt, den US-Forscher mit einem Experiment in einem Stripclub nachweisen konnten.

Sie protokollierten über einen mehrwöchigen Zeitraum, wie viel Trinkgeld die Tänzerinnen jeweils kassierten. Im Mittel waren es 264 Dollar während einer fünfständigen Schicht. Doch in der Mitte ihres Zyklus schnellte der Verdienst sichtlich nach oben – auf durchschnittlich 354 Dollar.

Umgekehrt zeigten sich die Besucher des Nachtklubs weniger spendabel, wenn eine Stripperin menstruierte. Dann nahm sie gewöhnlich weniger als 200 Dollar ein.

Frauen wiederum sind fähig, über den Schweiß eines Mannes die genetische Beschaffenheit seines Immunsystems wahrzunehmen. Und sie ziehen offenbar Sexpartner vor, deren Immun-Gene den eigenen nicht allzu sehr ähneln. Aus evolutionärer Sicht erscheint dies sinnvoll: Wenn sich die Krankheitsabwehr von Vater und Mutter unterscheidet, erben die Nachkommen Immunbausteine von beiden und sind gegen mehr Erreger geschützt.

Wie rasch sich nun im Verlauf eines Flirts zwei Menschen nähern, wie eilig sie körperlichen Kontakt zueinander suchen, ist höchst unterschiedlich. Manche ziehen es vor, zu-



Körperkontakt, ob flüchtig und eher zufällig oder bereits intensiver, verstärkt positive Gefühle zu einem Menschen, den wir als Partner in Betracht ziehen

nächst eine gewisse Vertrautheit aufzubauen, bevor sie ihr erotisches Interesse offenbaren. Andere flirten drauflos, senden kokette Signale mit ihrem Körper, provozieren eine erste flüchtige Berührung: Da stößt ein Knie leicht gegen das andere, streift ein Ellbogen den Unterarm des Gegenübers, drückt sich der Busen für einen kurzen Moment an die Schulter des möglichen Sexualpartners.

Das Kalkül, das diesen Gesten zugrunde liegt, beruht auf einem unter Wissenschaftlern weithin bekannten Phänomen: Körperkontakt verstärkt positive Emotionen gegenüber der anderen Person.

Selbst bei einer flüchtigen ersten Begegnung lässt sich dieser Effekt beobachten. Experimente haben beispiels-

weise gezeigt, dass Frauen eher geneigt sind, ihre Telefonnummer herauszugeben, wenn ihr Flirtpartner sie während des ersten Gesprächs leicht am Arm oder an der Schulter berührt hat.

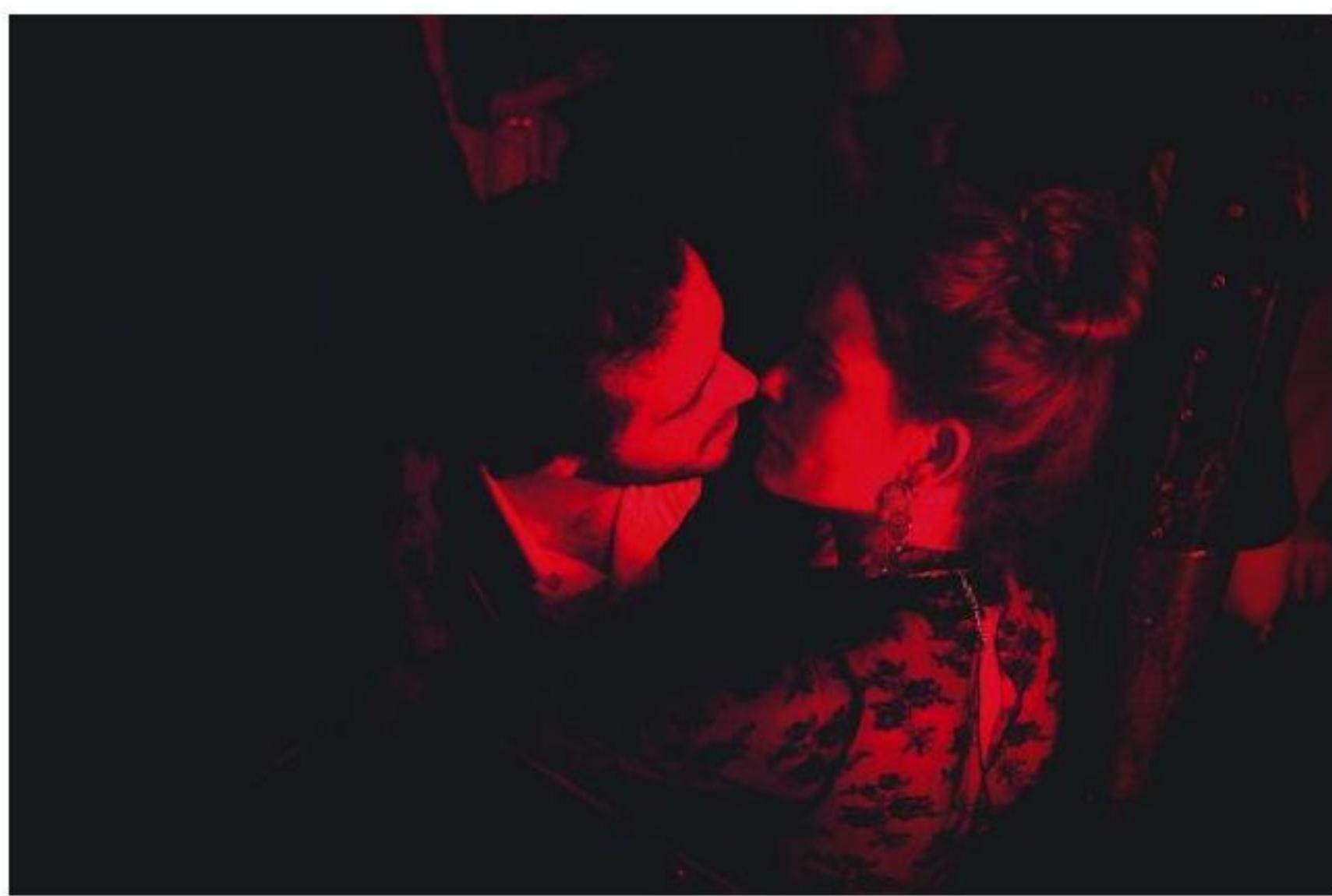
Denn was wir physisch und was emotional fühlen, hängt stärker miteinander zusammen, als vielen bewusst ist. Mit bisweilen bizarr anmutenden Folgen: Treffen wir jemanden zum ersten Mal, kann es einen gewaltigen Unterschied machen, ob wir einen heißen oder kalten Kaffee in der Hand halten.

So unglaublich es klingt: In Versuchen hat sich erwiesen, dass allein die Temperatur des Getränks unsere Bewertung des Gegenübers färbt. Der heiße Kaffee lässt den anderen eher als warmherzig erscheinen; das Kalt-

getränk dagegen führt zu einem weit nüchterneren Urteil.

einen ähnlich erstaunlichen Übertragungseffekt konnten Forscher bei einem anderen Versuch nachweisen: Eine attraktive Frau führte eine belanglose Umfrage unter männlichen Passanten durch. Mal stand sie dabei auf einer niedrigen, festen Brücke, mal auf einem hohen, sanft schaukelnden Hängesteg. Stets gab sie den Männern ihre Telefonnummer – für den Fall, dass sie am Umfrageergebnis interessiert sein sollten.

Tatsächlich nutzten manche Männer dies als Vorwand, um erneut Kontakt aufzunehmen. Doch griffen jene, die der Frau auf der Hängebrücke be-



Ob aus erotischer Anziehung mehr wird als ein Flirt, entscheidet sich meist erst nach der Berührung der Lippen

gegnet waren, viermal häufiger zum Telefon. Die Höhe und die empfundene Unsicherheit der schwankenden Brücke hatten ihre Körper in erhöhte Erregung versetzt: eine typische Reaktion auf alles, was angsteflöhend, mit Stress verbunden oder aufregend ist. Die Männer schrieben den Grund für ihren inneren Aufruhr dagegen unbewusst der Frau zu. So fanden sie die Interviewerin plötzlich viel anziehender, als es sonst der Fall gewesen wäre. Wissenschaftler sprechen von „Erregungstransfer“.

Forscher schätzen, dass jede siebte Liebesbeziehung mit einer derartigen Gefühlsverwechslung ihren Lauf nimmt – etwa weil die erste Verabredung in der Achterbahn auf dem Rummelplatz endet und das resultierende Kribbeln im Bauch fälschlicherweise als Verliebtheit gedeutet wird.

Ein Kuss enthält zahllose Botschaften – die in Sekundenbruchteilen ausgetauscht werden

der letzte Schritt in der Choreografie des Kennenlernens ist in aller Regel zugleich der aufregendste: der erste leidenschaftliche Kuss.

Während sich die Lippen und die Zungen zweier Menschen berühren, haben beide noch einmal ausgiebig Gelegenheit für eine sinnliche Bestandsaufnahme des Gegenübers.

Die Körper aneinandergepresst, riechen sie sich intensiv. Sie fühlen, ob die Lippen des anderen warm oder kalt, rau oder glatt, fest oder weich sind.

Sie spüren seine Zunge und schmecken dabei den fremden Speichel – ein Sekret, das viele charakteristische Substanzen wie Hormone oder andere Botenstoffe enthält.

In Bruchteilen einer Sekunde tauschen Küssende auf diese Weise unbewusst zahllose weitere Botschaften aus, etwa darüber, ob der Partner eher rabiat ist oder sinnlich, zurückhaltend oder begierig.

Welche Informationen genau sich einem Kuss entlocken lassen, ist bislang nicht verlässlich geklärt. Doch belegen Studien, dass viele bis dahin vielversprechende Flirts an dieser letzten Hürde, dem Lippenkontakt, scheitern.

Der Psychologe Gordon G. Gallup von der State University of New York befragte 180 Menschen zu ihren Bezie-

hungserfahrungen und fand unter anderem heraus: Mehr als die Hälfte der Männer und fast zwei Drittel der Frauen hatten es schon erlebt, dass nach dem ersten Kuss die zuvor erlebte Erregung dahin war, ihr Interesse daraufhin umschlug in Ernüchterung.

Der leidenschaftliche Kuss zweier Menschen überlagert offenkundig sämtliche anderen bis dahin gesammelten Eindrücke: Nur wenn ein Flirt das gemeinsame Lippenbekenntnis übersteht, ist es wahrscheinlich, dass ein Paar bald darauf auch Sex haben wird.

Ob es nur für eine Nacht zusammenbleibt oder ob aus der leidenschaftlichen Begegnung eine dauerhafte Beziehung erwächst, hängt erneut von vielen verschiedenen Faktoren ab.

Ein Gefährte fürs Leben soll schließlich mehr bieten als lustvollen Sex: Er soll Verständnis zeigen, Spaß in den Alltag bringen, Halt geben und zugleich Freiräume lassen; er soll in die Lebensplanung passen, dabei helfen, gemeinsame Krisen zu meistern, Interesse an den eigenen Freunden zeigen. Den Etappen des Flirtens folgen somit viele weitere Phasen des gegenseitigen Prüfens.

Doch so gut die Forscher inzwischen verstehen, nach welchen Mechanismen und biologischen Strategien, Ritualen und Verhaltensregeln Menschen einander näherkommen – eines bleibt ihnen noch immer verborgen: bei welchen Partnern der Funke letztlich überspringt.

Kein Computer, kein Algorithmus einer Dating-Agentur, kein Wissenschaftler und kein noch so erfahrener Paarspezialist kann vorab aus einer großen Menge von Personen treffsicher diejenigen auswählen, die sich zueinander hingezogen fühlen.

Das bleibt nach wie vor das Geheimnis zwischen zwei Menschen.

♦
Die Wissenschaftsautorin **Ute Eberle**, Jg. 1971, lebt in Baltimore, USA; in dieser Ausgabe hat sie auch über die Vor- und Nachteile des Onlinedatings geschrieben (Seite 24).

Am Anfang steht die Neugier.

www.Spektrum.de 10.16 10.16

Spektrum
der Wissenschaft

In neuem Look!

GPS im Gehirn

Die Nobelpreisträger May-Britt und Edvard Moser erklären, wie unser neuronales Navigationssystem funktioniert

ASTRONOMIE Gibt es einen weiteren Planeten im Sonnensystem?
QUANTENCOMPUTER Mit vernetzten Bauteilen zum Durchbruch
IMMUNTHERAPIE Erste verblüffende Ergebnisse bei der Krebsbehandlung

Das Magazin für
Naturwissenschaft & Technik

Jeden Monat neu im Handel
www.spektrum.de



Text: STEFANIE MAECK
und TILMAN BOTZENHARDT
Fotos: PHOTOGRAPHER HAL

Was Paare zusammenhält



Zusammengeschweißt: Für seine Studie »Flesh Love Returns« hat der japanische Künstler Photographer Hal Liebespaare in einen Plastiksack gehüllt und daraus dann die Luft abgesaugt

Warum erreichen manche Menschen, woran andere scheitern:
eine lang anhaltende, glückliche Beziehung zu führen?



Glückliche Paare erkennen, welche Eigenheiten sie trennen – und nehmen sich doch als verlässliche Gefährten wahr, die einander helfen

E

Einen Partner zu finden ist an sich schon meist schwierig – noch herausfordernder aber ist es, die Liebe zu vertiefen und zu erhalten. Eine starke und stabile Beziehung: Das gehört bis heute für die meisten Menschen zu den wichtigsten Zielen. Die große Mehrheit der Männer und Frauen gibt bei Umfragen an, eine anhaltende Partnerschaft zu erstreben. Und Schätzungen zufolge gehen mehr als 95 Prozent aller Menschen mindestens einmal im Leben eine

enge Bindung ein, die auf Beständigkeit angelegt ist. Jahr für Jahr heiraten in Deutschland rund 800 000 Menschen – weil sie sicher sind, die Liebe ihres Lebens gefunden zu haben.

Für viele stellt sich dies allerdings irgendwann als Irrtum heraus: Mehr als jede dritte deutsche Ehe wird geschieden, im Durchschnitt nach 15 Jahren.

Vielen Menschen aber gelingt es, ihre Liebe über alle Hindernisse zu retten und dauerhaft miteinander glücklich zu bleiben. Wie schaffen sie das?

Seit Jahrzehnten versuchen Psychologen und Anthropologen, Paartherapeuten und Soziologen zu ergründen, warum diese Paare erreichen, woran viele andere scheitern. Sie beobachten Männer und Frauen beim Streiten, sie untersuchen den Einfluss des Arbeits-

lebens, der Kinder und der Sexualität auf das Partnerglück und befragen Tausende Paare über Jahre hinweg nach ihrer Zufriedenheit mit der Beziehung.

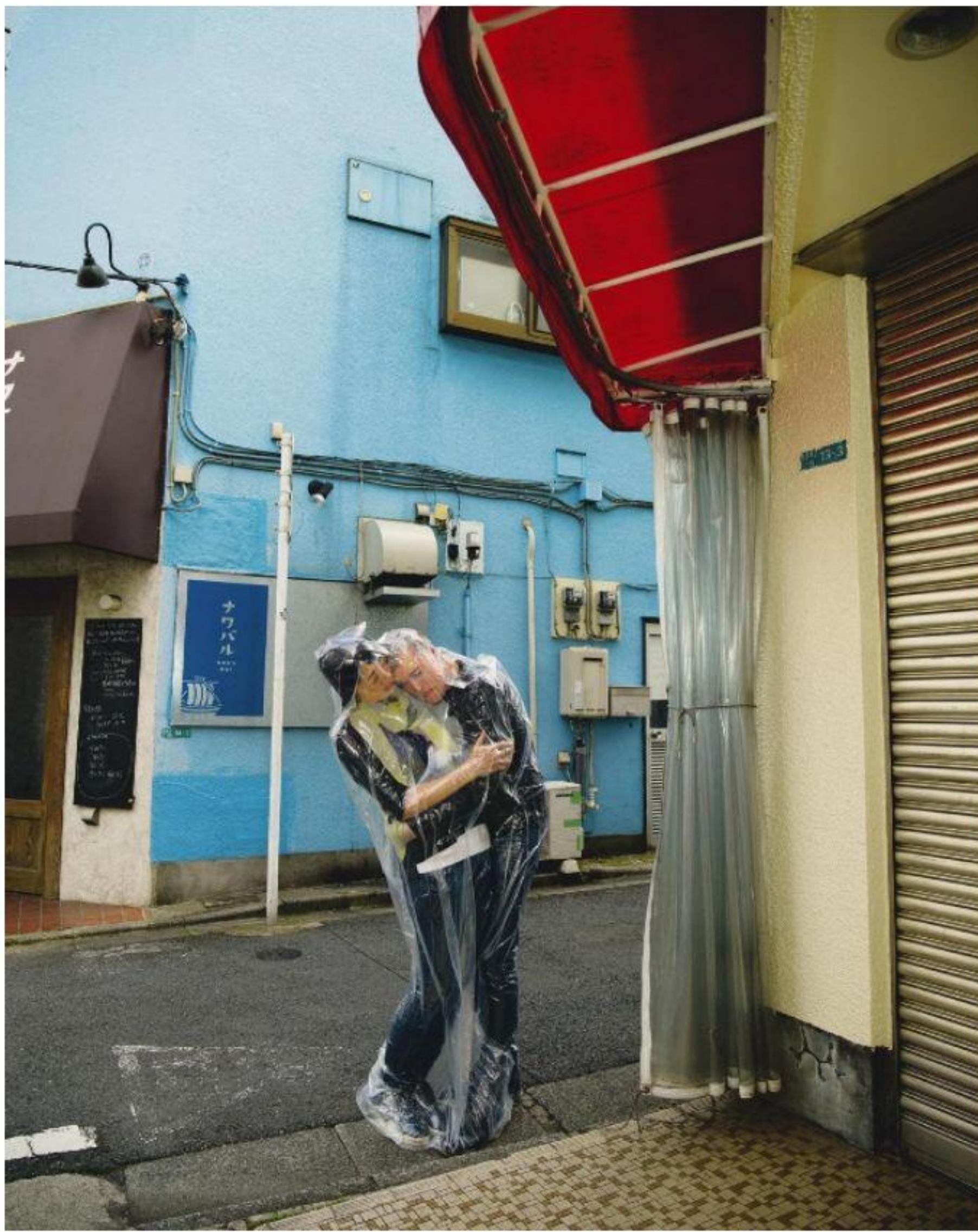
Eine allgemeingültige Formel haben sie dabei bislang zwar nicht entdeckt. Aber sie konnten vier Kriterien identifizieren, die eine glückliche und stabile Zweisamkeit kennzeichnen:

I. Wertschätzung. Stabile Beziehungen beruhen auf Nähe und Vertrautheit, nicht auf Leidenschaft.

II. Konfliktkompetenz. Glückliche Paare können gut streiten.

III. Autonomie. Erfüllende Partnerschaften schaffen nicht nur Nähe – sondern auch Freiraum.

IV. Selbstvertrauen. Die Stabilität einer Beziehung hängt davon ab, wie die Partner zu sich selbst stehen.



*Kein Partner kann
dem Anspruch der
ersten Verliebtheit
gerecht werden – und
sämtliche Bedürfnisse
auf Dauer erfüllen*

I. WERTSCHÄTZUNG

*Wie Paare die Liebe vertiefen – und
dabei wahre Nähe schaffen*

Frisch Verliebte nehmen die Welt verzerrt wahr, sie wirken wie besessen vom Partner; Freunde, Verpflichtungen und der Alltag treten für sie in den Hintergrund. In dieser aufregenden Phase erleben Männer und Frauen einen Rausch der Gefühle – und ihr Gehirn ist in einem Ausnahmezustand.

Dies entdeckten US-Forscher, als sie junge Erwachsene, die seit relativ kurzer Zeit (im Mittel sieben Monate) ineinander verliebt waren, in einem Magnetresonanztomographen untersuchten. Zeigten sie den Probanden Fotos ihres Liebespartners, registrierte der Scanner starke Aktivität in den

Hirnregionen des sogenannten Belohnungssystems. Dort entfachen Nervenzellgeflechte das Verlangen, positive Erlebnisse zu wiederholen.

Dieser Mechanismus spielt auch eine wichtige Rolle bei Drogenabhängigkeit und anderen Süchten – und offenbar ebenso bei dem mächtigen Begehrten des geliebten Menschen.

In dieser Phase wirken Verliebte tatsächlich oft wie fixiert auf ihren Partner; sie wollen jeden Moment mit ihm teilen, ihm alles anvertrauen, jedes Bedürfnis von ihm erfüllen lassen. „Alles mit einem für immer“ nennen Paarforscher diese Erwartung – und sehen in ihr auf lange Sicht eine Gefahr für die Liebe: Auf Dauer könne kein Partner diesem Anspruch gerecht werden.

Denn spätestens nach anderthalb Jahren endet diese rauschhafte Phase der Liebe. Nun fallen einem vermehrt unliebsame Eigenschaften beim anderen auf: Die vormals so wunderbar lässige Partnerin ist chaotisch, der so zuverlässige Mann eher kleinlich. Wer seine Beziehung nun noch immer mit seinem Idealbild vergleicht, ist oft enttäuscht. Viele Menschen trennen sich dann vom Partner, weil sie die Leidenschaft der frühen Liebe vermissen.

Dabei tritt die Ernüchterung vermutlich ganz zwangsläufig ein: Beziehungsforscher sehen in ihr den Preis, den Paare für ein hohes Maß an Nähe und Vertrauen zahlen.

Denn Psychologen zufolge empfinden Menschen Leidenschaft in ihrer Liebesbeziehung in dem Maße, in dem

Um ein einziges negatives Erlebnis auszugleichen, müssen fünf positive Erfahrungen folgen



die emotionale Intimität zwischen ihnen zunimmt. Dies geschieht aber vor allem am Anfang der Liebe: Vom lockeren Flirt über den ersten Kuss bis zur ersten gemeinsamen Nacht vertieft sich die Nähe rapide, und auch in den folgenden Wochen und Monaten lässt jedes Gespräch, jede Unternehmung das Paar einander vertrauter werden.

Nach ein bis drei Jahren aber kennen sich die Partner meist so gut, dass ihre Intimität allenfalls noch geringfügig zunimmt. Entsprechend schwächer ist nun oft die Leidenschaft – und auch das sexuelle Begehrten.

Paaren, die über die Erfahrung der nachlassenden Leidenschaft hinaus glücklich zusammenbleiben, gelingt es dagegen offenbar, ihre Erwartungen an die Beziehung dieser Reali-

tät anzupassen: Für sie muss nicht jede Begegnung mit dem Partner Herzklopfen auslösen, nicht jede seiner Eigenarten begeistern.

Stattdessen erobern sie ein Stück Unabhängigkeit zurück: Sie erkennen, welche Eigenheiten sie trennen – nehmen sich aber jederzeit als verlässliche Gefährten wahr, die einander bei Problemen helfen, Erlebtes miteinander teilen, die sich ehrlich und wohlwollend kritisieren können.

Solche Männer und Frauen genießen Wertschätzung, Sicherheit, Nähe und Geborgenheit in der Beziehung. Sie lieben sich nicht nur – sondern sind einander auch enge Freunde.

Dies zeigt sich sogar im Gehirn von langjährigen Partnern, wie eine US-Forschergruppe nachgewiesen hat.

Bei Probanden, die seit mindestens zehn Jahren glücklich in festen Beziehungen lebten und nach eigener Aussage noch immer starke Gefühle für ihren Partner hegten, offenbarte der Scanner: Der Anblick des Partners löste im Gehirn weiterhin Signale aus – doch nun waren auch Bereiche des Denkorgans aktiv, in denen Vertrauen, Gelassenheit und Sympathie entstehen.

Natürlich muss die leidenschaftliche Liebe zwischen langjährigen Partnern nicht zum Erliegen kommen, ebenso wenig wie der Sex. Um die Liebe zu beleben, empfehlen Forscher Paaren beispielsweise, regelmäßig ungewohnte oder aufregende Unternehmungen zu wagen. Dies kann ihnen ermöglichen, wie in der Anfangszeit der Beziehung neue Seiten am Gegen-



Wichtiger als leidenschaftliche Verschmelzung, so Studien, sind für eine lange währende Partnerschaft: Nähe und Vertrautheit

über zu entdecken – und so neue Leidenschaft für den Partner entfachen.

Um die Krisen zu meistern, denen Paare im Verlauf einer langen Beziehung zwangsläufig begegnen, ist Wertschätzung aber weitaus wichtiger. Von ihr können die Partner auch dann zehren, wenn Probleme oder Streitereien den Alltag bestimmen.

II. KONFLIKTKOMPETENZ

Warum Streit oft ein Elixier der Liebe ist – und wie sich Glück berechnen lässt

Wer lange mit einem Partner zusammenlebt, muss zwangsläufig viele Konflikte lösen. Viele Männer und Frauen, denen eine stabile Beziehung gelingt, haben dabei oft von Beginn an einen Vorteil:

Sie haben meist einen Menschen an ihrer Seite, der ihnen in manchem sehr ähnlich ist, etwa die eigenen Überzeugungen, Ziele oder Werte teilt.

Dennoch streiten auch Paare, deren Beziehung stabil ist. Viele Auseinandersetzungen entzünden sich an Fragen der Betreuung und Erziehung der Kinder, am Umgang der Partner miteinander und an der Arbeitsteilung im Haushalt. Oftmals entstehen dabei aus banal anmutenden Anlässen grundständliche Konflikte.

Wie sich heftige Debatten auf das Glück von Paaren auswirken, hat der US-Psychologe John Gottman untersucht. Über Jahrzehnte beobachtete er die Kommunikation Tausender Männer und Frauen, unter anderem in einem mit Kameras ausgestatteten Apartment.

Sein ernüchterndes Fazit: Nur selten gelingt es Partnern, in andauernden Streitereien konstruktive Lösungen zu erzielen. Der Versuch, in langwieriger Beziehungsarbeit grundsätzliche Meinungsverschiedenheiten aufzulösen, ist meist zum Scheitern verurteilt.

Doch das bedeutet keineswegs, dass Paare allen Streitigkeiten aus dem Weg gehen sollten. Entscheidend für die Qualität und den Fortbestand einer Partnerschaft sei aber nicht das Ergebnis einer Auseinandersetzung, so Gottman, sondern die Art und Weise, wie diese ausgetragen werde.

Vier typische Verhaltensweisen in Konflikten sind seiner Ansicht nach besonders gefährlich:

- **Unsachliche Kritik.** Die Partner formulieren ihren Unmut als generellen

Vorwurf, etwa „Nie räumst du die Küche auf, immer muss ich alles machen“ statt „Die Küche ist nicht aufgeräumt, das stört mich. Warum hast du das nicht erledigt?“.

• **Rechtfertigung.** Auf Kritik reagieren die Partner bloß mit Verteidigung – ein Vorgehen, das fast immer Kaskaden von Angriffen und Gegenangriffen zwischen den Partnern auslöst.

• **Verachtung.** Die Partner zeigen, dass sie den anderen gering schätzen, etwa durch abwertende Bemerkungen, Sarkasmus oder offene Demütigungen.

• **Mauern.** Einer der Partner zieht sich aus der Streitsituation zurück, indem er sich dem Gespräch verweigert, demonstrativ weghört, sich eifrig einer Beschäftigung zuwendet oder sogar den Raum verlässt.

Langfristig zufriedenen Paaren dagegen gelingt es, diese vier Verhaltensweisen in Konflikten weitgehend zu vermeiden. Im Streit entwerten sie einander nicht – und sie signalisieren dem Gegenüber (oft noch während der Auseinandersetzung) Nähe: Sie umarmen einander, machen humorvolle Bemerkungen oder betonen, das Anliegen des Partners verstanden zu haben.

Für Gottman sind solche Verhaltensweisen unverzichtbar, um langfristig eine wohltuende Beziehung aufrechtzuerhalten. Seinen Studien zufolge müssen die Partner im Schnitt *fünf positive* Erlebnisse stiften, um *ein negatives* wettzumachen, eine Kränkung etwa oder eine verletzende Nachlässigkeit.

Fünf zu eins, dieses Rezept für einen Umgang mit Konflikten bezeichnen Beziehungsforcher inzwischen als die „Gottman-Konstante“.

Stabile Paare beherrschen aber nicht nur einen konstruktiven Konfliktstil. Es gelingt ihnen auch besser, zu unterscheiden, wann eine Auseinandersetzung aussichtsreich ist und wann nicht. Dabei leitet sie eine Einsicht, die Therapeuten bestätigen: Wer seinen Partner erziehen möchte, erntet meist nur erbitterte Gegenwehr.

Zufriedene Paare versuchen demnach gar nicht, jede Differenz in ihrer Beziehung zu überwinden: Anstatt ihre Kraft auf unlösbare Probleme zu ver-

wenden, stellen sie eigene Ansprüche gelegentlich zurück.

Ein Verhalten, das der Psychotherapeut Arnold Retzer als „resignative Reife“ bezeichnet – und für eine wichtige Voraussetzung gelingender Beziehungen hält.

III. AUTONOMIE

Wie Partner einen gemeinsamen Weg finden, weil jeder sich selbst entfalten darf

Von Kindheit an verspüren Menschen zwei Grundbedürfnisse: Einerseits fühlen sie ein Verlangen nach Zugehörigkeit, nach Bindung, andererseits wollen sie sich frei und autonom in der Welt entfalten und diese erobern.

Beide Bedürfnisse stehen in immerwährendem Widerspruch zueinander und müssen auch in langen Beziehungen immer wieder neu austariert werden – insbesondere dann, wenn sich die Partnerschaft weiterentwickelt und in eine neue Phase übergeht, etwa nach der Geburt eines Kindes oder beim Eintreten ins Rentenalter.

In stabilen Beziehungen, so das Ergebnis der Forschung, gelingt das Kunststück, beide Ansprüche immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen – und dabei persönlich zu reifen.

Der Paartherapeut Hans Jellouschek beschreibt diesen Balanceakt als Pendelbewegung in fünf Phasen, die Paare nach und nach durchlaufen.

• **Verschmelzung.** Am Anfang einer Liebesbeziehung überwiegt bei beiden der Wunsch nach Bindung. Das Paar erlebt sich als Einheit, die Beziehung ist symbiotisch, alle Bedürfnisse werden in der Partnerschaft erfüllt.

• **Widerstand.** Die zweite Phase kennzeichnet eine Abkehr von der Verschmelzung – das Gegenüber wird nicht mehr idealisiert, die Partner streben nach Autonomie, häufig fühlen sie sich vom anderen eingeengt.

• **Distanzierung.** Die Partner rücken tatsächlich auseinander, die Beschäftigung mit eigenen Interessen und individuellen Problemen tritt in den Vordergrund. Viele Beziehungen scheitern genau an diesem Punkt.

• **Annäherung.** Trägt die Liebe der Partner, kommen sie sich wieder nahe – doch sie versuchen, ihren Zugewinn an Autonomie zu erhalten und in die Beziehung einzubringen.

• **Wiedervereinigung.** Gelingt die Annäherung, erreichen die Partner erneut eine Art Verschmelzung, haben aber im Vergleich zum Ausgangspunkt eine persönliche Veränderung erfahren.

Im Laufe vieler Jahre durchläuft ein Paar solche Phasen wieder und wieder und erreicht dabei laut Jellouschek jedes Mal eine höhere Stufe der Reife. Gleichwohl gilt: Immer dann, wenn die Eigenständigkeit in den Vordergrund rückt, ist die Partnerschaft erneut gefährdet, und auch jede Wiederannäherung ist eine Herausforderung.

Doch ohne Autonomie des Einzelnen ist die Zweisamkeit zum Scheitern verurteilt – oder das Paar führt eine Beziehung, die stabil sein mag, aber für beide Partner schädlich ist.



Solche Verbindungen behindern die Entwicklung des Einzelnen. Häufig sind beide Seiten in unbewusste, nicht ausgetragene Konflikte verstrickt. In der Beziehung ergänzen sie einander scheinbar, doch tatsächlich finden sie sich in einer Konstellation, in der es keinen Raum für die persönliche Entfaltung jedes Partners gibt.

Typisch ist etwa: Einer von beiden übernimmt die Rolle eines „Pflegers“, der andere die eines „Pfleglings“.

Den Ursprung solcher Muster sehen Beziehungsforscher in problematischen Erfahrungen und ungestillten Bedürfnissen aus der Kindheit, die vom Partner in der Liebesbeziehung geheilt und erfüllt werden sollen.

Langfristig glücklichen Paaren ist es meist gelungen, sich in der Liebe aus solchen Verstrickungen zu befreien; sie überfrachten ihre Partnerschaft nicht mit der Erwartung, darin die eigenen Probleme aufzufangen. Vielmehr unter-

stützen sich beide gegenseitig dabei, ihre Persönlichkeit zu entwickeln.

Ihnen gelingt, was der Schweizer Psychiater Jürg Willi „Koevolution“ nennt: Indem sie die Herausforderungen der Partnerschaft meistern, schaffen sie sich eine gemeinsame Welt, zugleich kann der Einzelne reifen.

Übernimmt etwa der eine Partner begeistert eine neue, aber zeitaufwendige Aufgabe im Beruf und berichtet von seinen Erfolgen, fühlt sich der andere Partner nicht vernachlässigt oder gar abgewertet, sondern inspiriert und zu eigenem Engagement angestachelt.

Jürg Willi sieht die Verbindung von Autonomie und Zusammengehörigkeit gar als Schlüssel zur persönlichen Entwicklung schlechthin: Nichts befördere die Entfaltung der Persönlichkeit so sehr wie eine Liebesbeziehung, in der die Partner sich gegenseitig fordern und das Reifen des Gegenübers nicht als Bedrohung begreifen.

IV. SELBSTVERTRAUEN

Weshalb es hilft, sich selbst zu lieben – und warum ein wenig Selbstbetrug dazugehört

Psychologen schätzen die Persönlichkeit eines Menschen unter anderem anhand eines Merkmals ein, das sie „Neurotizismus“ nennen. Dieser Faktor ist beispielsweise dann stark ausgeprägt, wenn die betreffende Person häufig besorgt oder gar ängstlich ist, oft an sich selbst zweifelt, ständig Bestätigung und Zuspruch von anderen sucht.

Eine Person mit gering ausgeprägtem Neurotizismus verhält sich dagegen eher unbekümmert, ist wenig empfindlich für negative Gefühle – und meist auch: selbstbewusst.

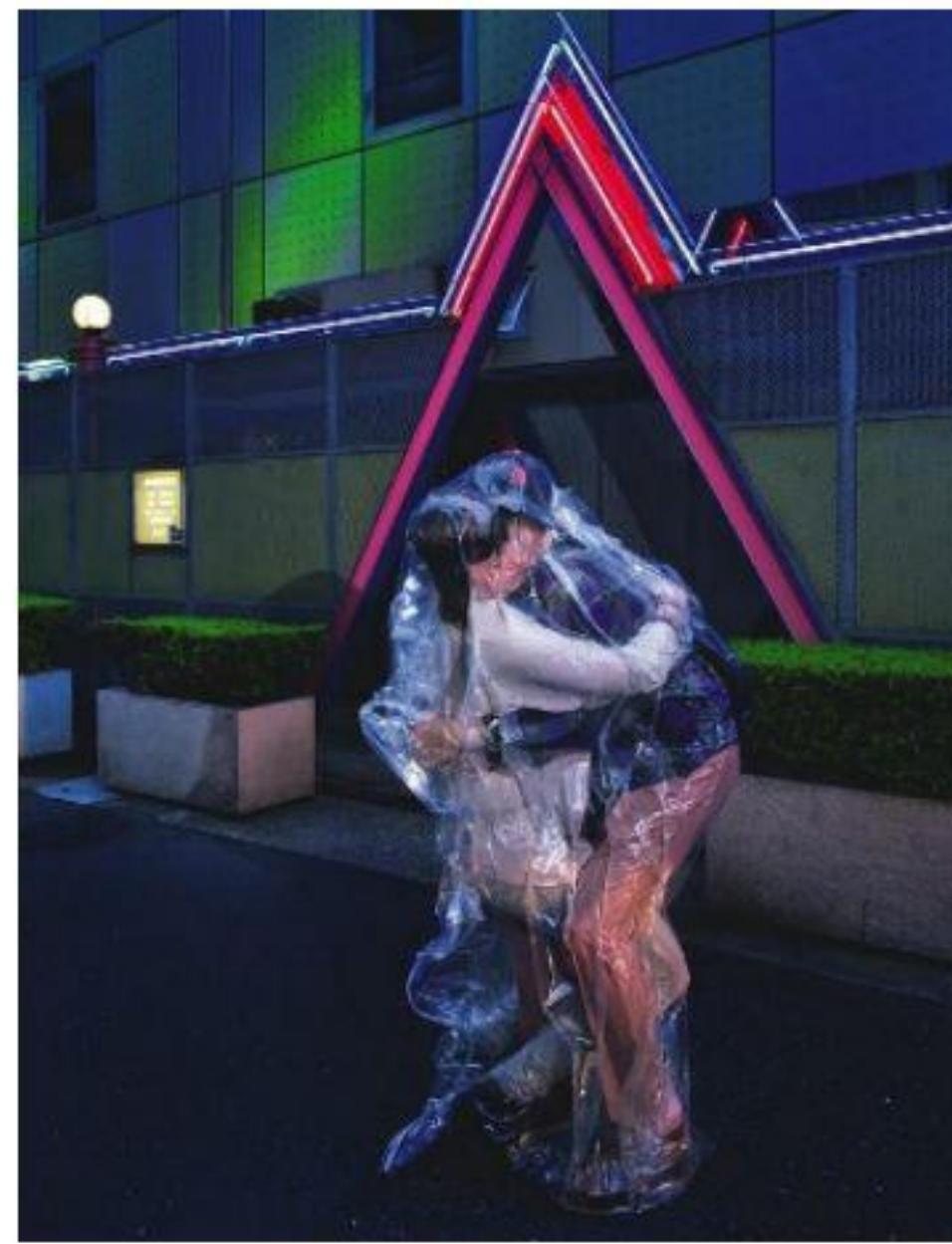
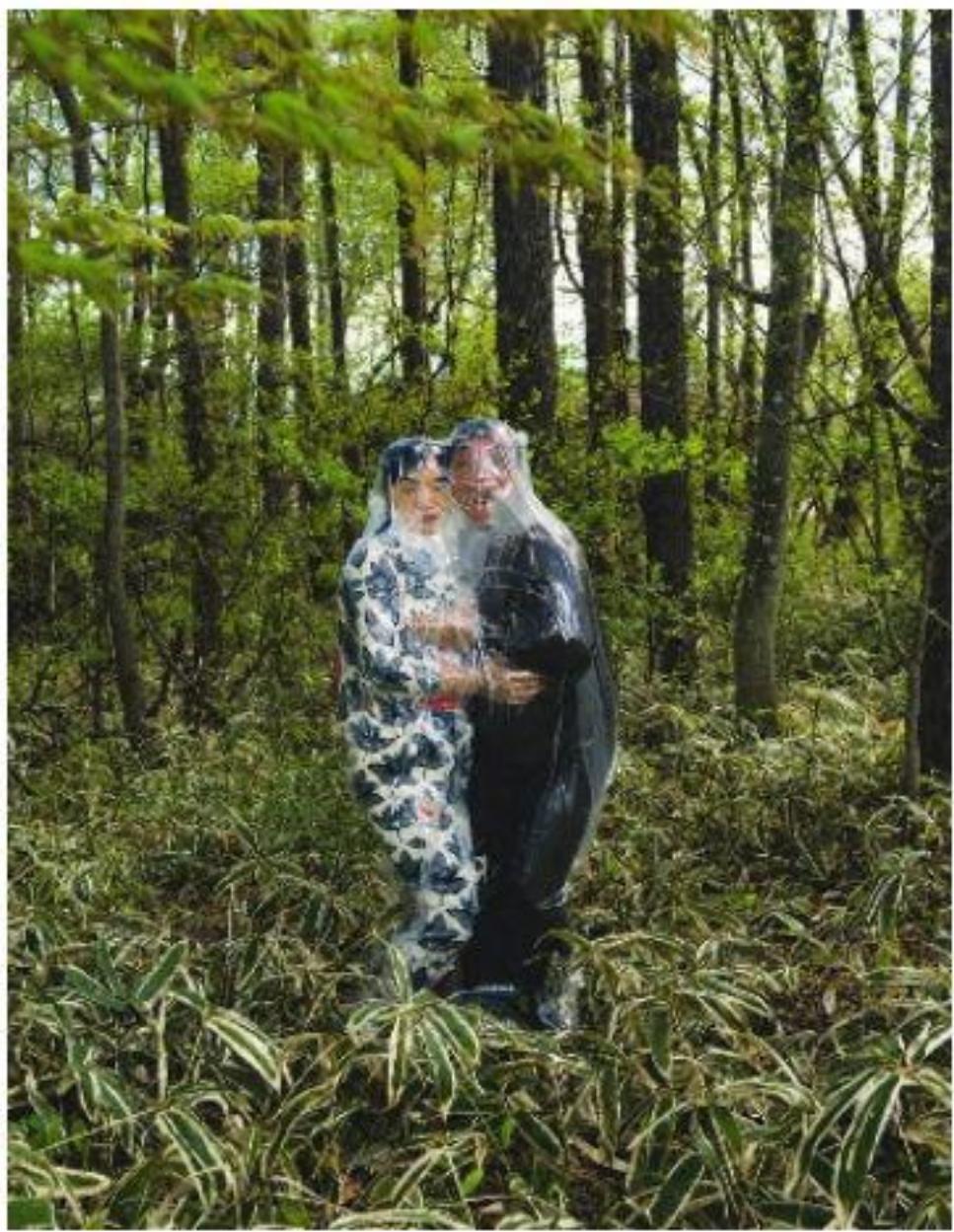
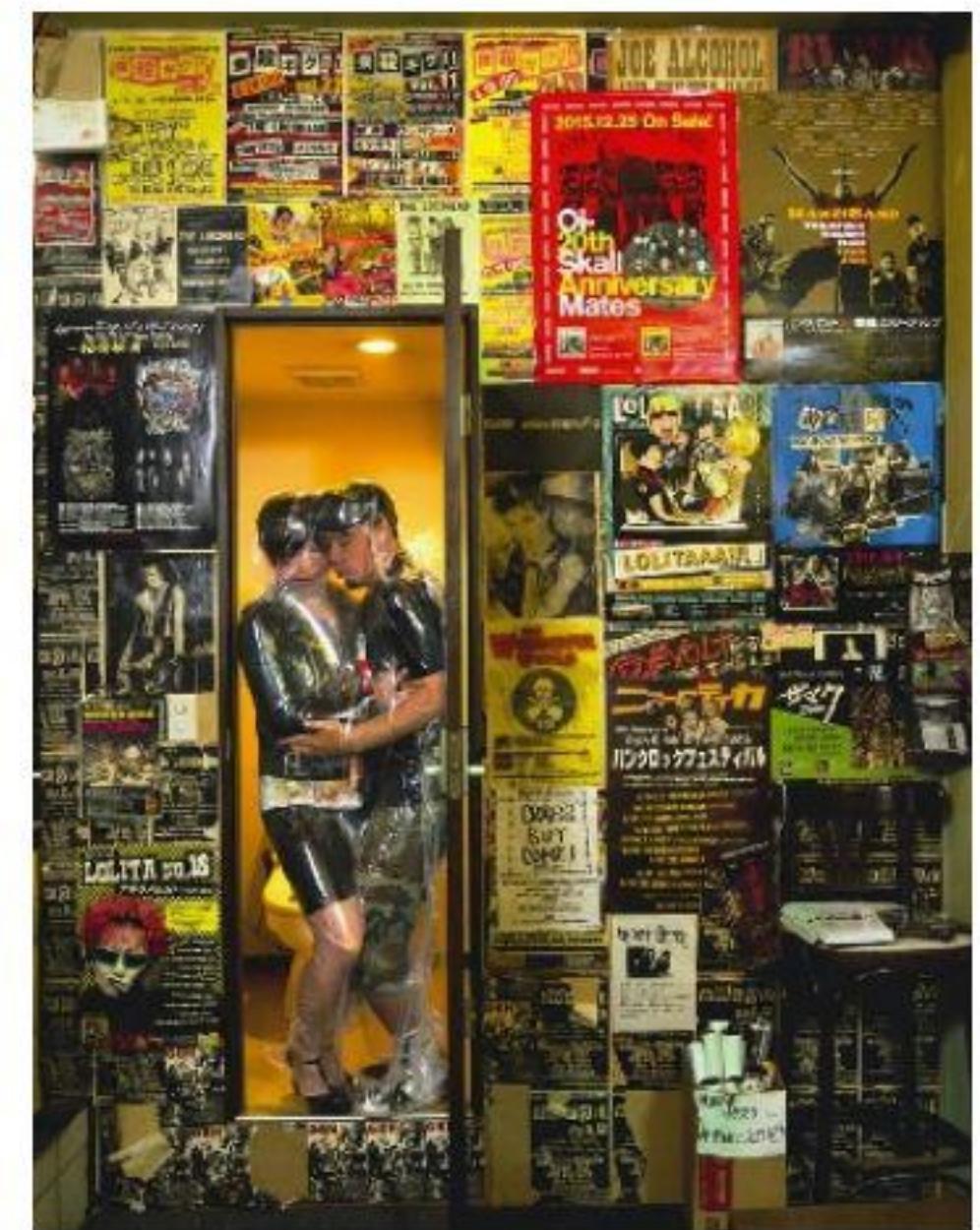
Sie ist sich gewiss, so manche Aufgabe aus eigener Kraft bewältigen zu können, macht sich nicht allzu viele Gedanken über ihre Schwächen, sondern vertraut auf ihre Stärken. Ein hohes Selbstwertgefühl, so haben Forscher



Pendelbewegung: In dauerhaften Beziehungen durchlaufen Paare immer wieder Phasen der Annäherung und Phasen der Abwehr



*Langfristig
hilft es
der Liebe,
sich in
Selbstliebe
zu üben*



Männer und Frauen in stabilen Beziehungen betrachten einander vor allem wohlwollend, vielleicht gar ein wenig schönfärberisch

erkannt, ist ein wesentlicher Faktor bei einer langfristig guten Beziehung.

Denn, so könnte man sagen: Nur wer mit sich selbst zufrieden ist, kann sich auf andere einlassen.

Das mag trivial anmuten, doch wenn sich zwei Menschen dauerhaft begegnen, wird dies fundamental wichtig. Wer sich selbst nicht für liebenswert hält, zweifelt schnell an der Zuneigung des Gegenübers, kreist in Gedanken stets um Beziehungsprobleme – oft mit der Folge, dass er sich ständig beim anderen rückversichern will oder aber gleich selber auf Distanz geht.

Zudem sind unsichere Menschen oft darauf aus, Schwächen beim Partner zu finden. Es ist, als suchten sie im Gegenüber jene Makel, die sie bei sich selbst spüren. Doch sobald der andere sich zu wehren beginnt, fühlen sie sich verletzt, ungerecht behandelt und in ihren negativen Vorahnungen bestätigt.

Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl zeichnen sich hingegen dadurch aus, dass sie über genug innere Sicherheit verfügen, um für ihre eigenen Bedürfnisse einzutreten, aber auch Kritik zu ertragen.

Wer Selbstvertrauen besitzt, hat weniger Scheu, sich dem anderen anzuvertrauen, auch heikle Punkte in der Beziehung anzusprechen. In Konfliktsituationen glaubt er an die Möglichkeit, eine Lösung zu finden, vermag zudem auf die Probleme des anderen einzugehen und ist souverän genug, sich nicht leicht provozieren zu lassen.

Überhaupt scheint schon die reine Erfahrung einer Beziehung das Selbstvertrauen zu stärken. Psychologen von der Universität Bern, die Daten von Tausenden junger Erwachsener untersuchten, fanden heraus, dass bereits mit Beginn einer Partnerschaft das Selbstwertgefühl zunimmt und dass dieser Effekt bestehen bleibt, wenn die Beziehung mindestens ein Jahr lang hält.

Ebenso können nach Meinung von Paartherapeuten positive Auffassungen über die Beziehung und den Partner helfen – also die Bereitschaft, den anderen und die Zweisamkeit im bestmöglichen Licht zu sehen, statt stets nach einer „realistischen“ Einschätzung

zu streben. Menschen in glücklichen Beziehungen betrachten sich gegenseitig meist besonders wohlwollend, sie begegnen einander mit einer zuversichtlichen Grundhaltung, man könnte auch sagen: mit etwas Schönfärberei.

Doch nicht jeder kann Vertrauen in sich und das gemeinsame Miteinander aus dem eigenen Naturell schöpfen. Das Gefühl, die Herausforderungen des Lebens bewältigen zu können, lässt sich aber erarbeiten, so glauben Paarforscher. Wenn sich Partner zusichern, allen Fährnissen gemeinsam begegnen zu wollen, schaffen sie einen wichtigen Baustein für eine lange Beziehung.

Fehlt dieses „Commitment“, wie die Therapeuten es nennen, wird die Partnerschaft wahrscheinlich scheitern. Denn sobald eine Herausforderung entsteht, ein Umzug oder ein Jobverlust etwa, gerät die Beziehung ins Wanken. Commitment gibt einer Liebesbeziehung gleichsam einen stabilen Rahmen.

Besonders wichtig wird dies, wenn Paare sich der größten Herausforderung stellen: Kindern. Denn in vielen Fällen bedeutet der Nachwuchs eine schwere Belastung der Zweisamkeit.

Oft nimmt die Zufriedenheit mit der Beziehung bei jungen Vätern und Müttern stark ab, viele durchleben in den ersten Jahren als Eltern Beziehungskrisen, denken an Trennung.

Das statistische Risiko, dass ein Paar mit Kindern auseinandergeht, ist zwar immer noch geringer als bei Kinderlosen – doch auffällig viele Paare trennen sich nach der Geburt des ersten Kindes, andere entwickeln sich zu lieblosen Zweckgemeinschaften.

Gleichwohl sind sich Psychologen einig: „Beziehungskiller“, wie immer wieder behauptet wird, sind Kinder keineswegs. Besteht ein Paar die Belastungsprobe durch den Nachwuchs nicht, mangelte es ihm oft schon zuvor an Stabilität: am Glauben an eine gemeinsame Zukunft – und am Willen, in die Partnerschaft zu investieren.

Wohl alle Liebenden stürzen irgendwann in Krisen, misstrauen einander, zaudern, erwägen eine Trennung, sind hin- und hergerissen zwischen wider-

streitenden Gefühlen. Wo Liebe ist, so scheint es, da gibt es auch Zweifel.

Doch Paare in lange währenden Beziehungen überwinden diese Krisen. Gemeinsam überstehen sie Schicksalsschläge, Krankheiten, womöglich sogar Seitensprünge oder Langeweile.

Sie verfügen über eine Fähigkeit, für die Forscher das Wort „Resilienz“ verwenden (ausgeliehen ist der Begriff aus der Materialkunde, wo er die Eigenschaften elastischer Stoffe bezeichnet, nach einer Belastung wieder in die Ursprungsform zurückzukehren).

Ähnlich wie manche Menschen selbst schwerste seelische Anstrengungen überstehen, ohne dass ihre Gesundheit Schaden nimmt, können auch Paare allen Widrigkeiten zum Trotz ihr Partnerglück bewahren. Dabei helfen ihnen die oben genannten vier Faktoren:

- eine tiefe Wertschätzung,
- ein positives Konfliktverhalten,
- ein ausgewogenes Verhältnis von Autonomie und Zweisamkeit innerhalb der Partnerschaft,
- das Vertrauen in sich und in das gemeinsame Miteinander.

Wer dies in seiner Beziehung umzusetzen vermag, ist besser imstande, die Liebe über den Anfang hinaus und über viele Krisen hinweg zu erhalten.

Wohl kein Forscher wäre so vermessen, zu behaupten, er kenne das Geheimnis ewiger Liebe. Aber die Studien und Überlegungen der Experten legen nahe: Treffen diese Faktoren aufeinander, stehen die Chancen besonders gut, dass ein Paar dauerhaft miteinander glücklich bleibt. Sie bilden gewissermaßen vier Säulen einer Partnerschaft. Wenn eine wankt, muss die Beziehung nicht zwangsläufig zerfallen. Doch wenn sie fest stehen, unverbrüchlich und beständig, können sie die Liebe lange tragen – über Jahre und Jahrzehnte.

♦

Der in Tokyo lebende Künstler **Photographer Hal**, Jg. 1971, glaubt, dass Liebende zu Anbeginn der Zeit verbunden waren und dann auseinandergerissen wurden. **Dr. Stefanie Maeck**, Jg. 1975, ist Autorin in Hamburg.



Einsamkeit, quälende Erinnerungen, Selbstzweifel:
In seiner Porträtserie »The Separation« verfolgte der Fotograf
Anish Sarai mit der Kamera, wie eine Freundin ihre Trauer
über eine gescheiterte Liebe durchlebte

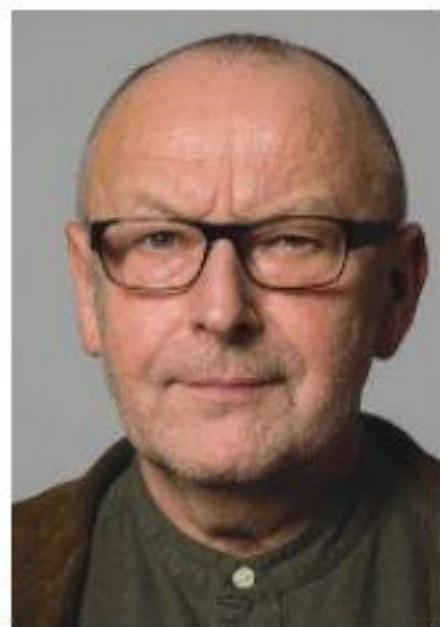
Der tiefste

Interview: TILMAN BOTZENHARDT
und BERTRAM WEISS

Fotos: ANISH SARAI

Schmerz

Kaum ein Ereignis verändert das Leben von Menschen mit ähnlicher Wucht wie der Verlust eines Liebespartners. Der Psychiater Günter H. Seidler erläutert, warum das Ende einer Beziehung bei Betroffenen oft traumatische Krisen auslöst – und was sie tun können, um Depression und Hass zu überwinden



Prof. Dr. Günter H. Seidler leitete bis 2015 die Sektion Psychotraumatologie im Zentrum für Psychosoziale Medizin am Universitätsklinikum Heidelberg

GEO WISSEN: Herr Professor Seidler, warum befassen Sie sich als Traumaforscher mit Liebeskummer?

PROF. DR. GÜNTER H. SEIDLER: Wer Trauma hört, denkt erst einmal an Opfer von Gewalt und Kriminalität, an Menschen, die Naturkatastrophen, Krieg oder Terroranschläge überlebt haben. In der von mir geleiteten Ambulanz begegnete ich aber immer häufiger Patienten, die unter den gleichen körperlichen und psychischen Problemen litten wie diese Personen, obwohl sie keine derartigen Ereignisse durchlebt hatten. Sie waren lediglich von ihren Partnern verlassen worden.

Was hat eine Trennung mit solchen Extremsituationen gemein?

Wer von seinem Partner verlassen wird, ohne das Ende der Beziehung selbst gewollt zu haben, fühlt sich von dem Geschehen oft völlig überwältigt: Da passiert etwas psychisch Gefährli-

und Konzentrationsstörungen, essen nicht, manche entwickeln Kreislaufprobleme. Dazu kommt das seelische Leid – etwa belastende Erinnerungen, denen sich Verlassene machtlos ausgeliefert fühlen. Typisch ist auch ein Vermeidungsverhalten: Betroffene gehen Orten, Menschen und Dingen aus dem Weg, die an den Expartner erinnern. Und eine große Gruppe entwickelt depressive Symptome: Lustlosigkeit gegenüber schönen Dingen, Rückzug – nicht selten gar Suizidgedanken.

Wird Liebeskummer zu wenig ernst genommen?

Wenn wir über diese schweren Fälle sprechen: ja. Schon die Bezeichnung ist im Grunde bagatellisierend: Liebeskummer, das klingt nach einem Teenagerproblem, das sich auf dem Schulhof abspielt. Dabei sprechen wir von einem seelischen Leiden, das auch viele Erwachsene aus der Bahn wirft.

Wie gehen Menschen normalerweise mit einer Trennung um?

Liebeskummer verläuft in vier Phasen. Die erste beginnt mit der eigentlichen Trennung. Unmittelbar nach dem Ereignis verleugnen die Betroffenen das Geschehen: Sie wollen nicht wahrhaben, dass ihr Partner sie verlässt, sie appellieren an dessen Liebe und versuchen, um ihre Beziehung zu kämpfen. Die zweite Phase kennzeichnen Protest und Hadern. Betroffene fühlen sich

Wie lange dauert es, bis dieser Punkt erreicht ist?

Nach ein bis zwei Jahren sollte die vierte Phase erreicht sein – auch nach einer tiefen Beziehung zu einem Partner, mit dem man sein Leben lange geteilt hat und weiter teilen wollte. Aber es gibt Menschen, die länger brauchen. Und manche kommen über eine Trennung gar nicht hinweg. Ihre Wunden heilt auch nicht die Zeit. Ich kenne Betroffene, die sich vier Jahre nach einer Trennung so schlecht fühlten, als hätte ihr Partner sie gerade eben verlassen.

Wovon hängt es ab, ob eine Trennung derart schmerzt?

Da gibt es mehrere Faktoren. Etwa die Persönlichkeit des Verlassenen: Wer ein eher geringes Selbstwertgefühl hat, den erschüttert eine Trennung stärker als andere. Wer darüber hinaus die Person, die er verloren hat, für besonders wichtig hielt, sich in der Beziehung an sie geklammert hat – für den wird die Trennung ebenfalls schwieriger. Auch die Umstände des Abschieds sind

»Schmerz macht böse – diese Erkenntnis

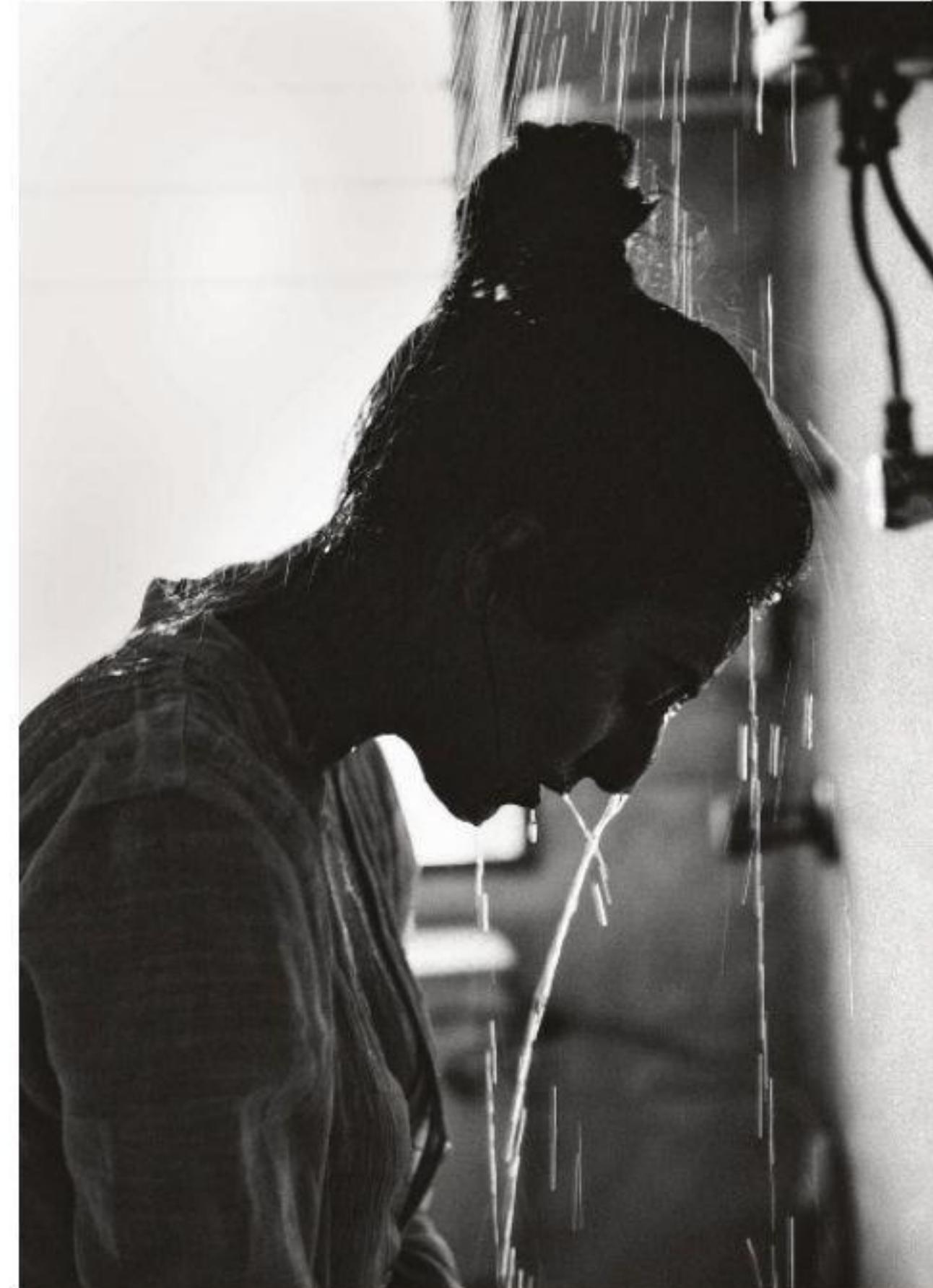
bestätigt sich leider immer wieder«

ches, und man ist dem absolut hilflos ausgesetzt, man kann es nicht verhindern oder steuern.

Wie reagieren die Betroffenen darauf?

Oft mit Übererregung: Sie kommen nicht zur Ruhe, leiden an Schlaf-

falsch behandelt, entwickeln Groll und zuweilen Rachefantasien. Dann folgt die Phase der Selbstreflexion, in der die Beziehung und die eigene Rolle darin stärker infrage gestellt werden. Und schließlich eine Phase der Neuorientierung, des Neuanfangs.





Liebeskranke ziehen sich anfangs oft aus der Welt zurück, ihr Denken kreist zwanghaft um den verlorenen Partner. Zunächst kann diese Isolation hilfreich sein. Doch um den Schmerz zu überwinden, sollte diese Phase nicht zu lange dauern

relevant: Problematisch wird es etwa, wenn Betroffene ihr Leben ganz auf die Partnerschaft ausgerichtet hatten und Pläne für die Zukunft hegten, dann aber völlig unvorbereitet verlassen wurden.

Welche Rolle spielt die Persönlichkeit des Partners?

Es gibt Konstellationen, die eine Trennung sehr erschweren. Gefährlich in dieser Hinsicht sind vor allem Partner, die einem jeden Wunsch von den Augen ablesen, sich gleichsam schützend um den Geliebten herumstülpen. Diese Menschen bringen oft wenig Eigenes in die Partnerschaft ein und rich-

ten sich voll und ganz darauf aus, die Bedürfnisse des Partners zu befriedigen oder dessen Wunden zu heilen.

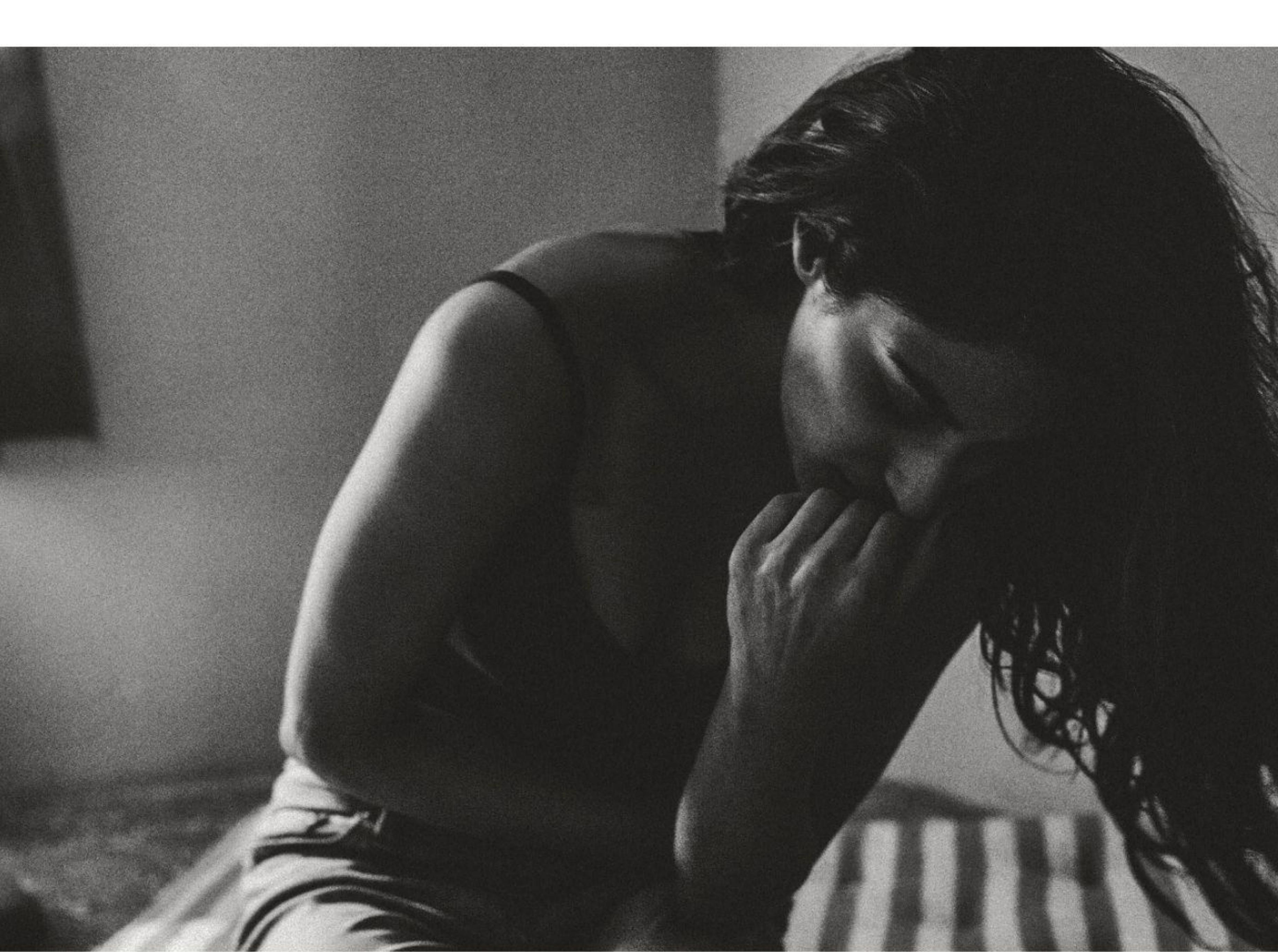
Das klingt doch eigentlich ganz positiv.

Leider spricht dieser Typ Partner aber oft Menschen an, die in der Liebe nach Heilung suchen: Männer und Frauen, die als Kinder Gewalt durch die Eltern oder Geschwister erlebt haben oder deren Vertrauen missbraucht wurde. Wenn die erwachsen werden, suchen sie häufig einen Partner, der diese Probleme verschwinden lassen soll. Und dann treffen sie mitunter auf jemanden, der darin aufgeht, ihre

Wünsche zu erfüllen, der sich wie ein Verband um die Verletzungen von früher legt und ihren Schmerz stillt. Wenn dieser Mensch sich dann aber trennt, reißt der Verband ab – und die alten Wunden liegen wieder bloß. Dann hat der Verlassene nicht nur den Partner verloren, sondern kämpft zusätzlich mit den Verletzungen vergangener Tage.

Wer den Partner zum Therapeuten macht, riskiert also eine traumatisierende Trennung?

Ja, denn solche Beziehungen gehen nur selten gut aus. Wer die eigene seelische Not durch den Partner heilen



Neue Erlebnisse helfen, Abstand zur alten Beziehung zu gewinnen – lösen aber auch schmerzhafte Erinnerungen aus, solange sie an vergangenen Erfahrungen gemessen werden

lassen will, der wird abhängig und zwingt sein Gegenüber in die Rolle des Helfers. So eine Beziehung kann den Ansprüchen des Partners auf Dauer kaum gerecht werden. Irgendwann wenden die meisten sich ab – weil sie etwas Besseres entdecken oder aus Erschöpfung, weil sie nicht mehr helfen können. Für die Person, die in der Beziehung ihr Heil gesucht hat, kann das verheerend sein: Sie verliert ihre Medizin.

Wie verhalten sich Menschen, die an starkem Liebeskummer leiden?

Typisch sind übertriebene Handlungen. Manche ziehen sich völlig zu-

rück und verbringen den ganzen Tag hinter geschlossenen Gardinen. Andere treiben exzessiv Sport oder stürzen sich in sexuelle Abenteuer.

Spielt Alkohol eine Rolle?

Ja, und er ist ein großes Problem, weil er Betroffene zunächst tatsächlich entlasten kann. Sie werden unter dem Einfluss der Droge ruhiger, ihr Geist wird seltener von Erinnerungsbruchstücken heimgesucht. Aber wenn sich das Trinken verselbstständigt, können daraus natürlich erhebliche Schwierigkeiten erwachsen. Häufig kommt es auch zu Gewalttaten. Von den Extremfällen

lesen wir dann in der Zeitung – wenn Menschen sich oder ihren Expartner, manchmal auch die gemeinsamen Kinder verletzen oder gar töten, weil sie die Trennung nicht verwinden.

Was genau treibt Liebeskranke zu solchen Taten?

Das sind Versuche, in einer Situation der Ohnmacht wieder Kontrolle auszuüben. Auch das kennen wir von Menschen, die traumatische Erlebnisse durchgemacht haben. Sie reagieren oft wütend und gereizt, wenn sie in Situationen geraten, in denen sie vorübergehend etwas weniger Kontrolle haben.

Das können alltägliche Momente sein; vielleicht kritisiert sie jemand im Job oder in der Familie. Und dann schlagen diese Personen um sich. Entweder gegen alle oder gegen die Person, von der ihr Elend ausgegangen ist. Schmerz macht böse – diese Erkenntnis bestätigt sich leider immer wieder.

Was kann man tun, um Liebeskummer leichter zu ertragen?

In der ersten Not kann es sinnvoll sein, sich vorübergehend etwas zurückzuziehen. Aber nur für kurze Zeit, denn auf Dauer ist Rückzug eher schädlich. Dann verfestigt sich die Isolation, und man hat keine Gelegenheit, positive soziale Erfahrungen zu machen.

Man muss zurück unter Menschen.

Ja, man muss sich erneut in die Welt hinaustasten und auch versuchen, Beziehungen zu neuen Partnern einzugehen. Man sollte sich nur davor hüten, gleich wieder die große Liebe zu erwarten. Aber es kann helfen, wenn man unterschiedliche Menschen kennenlernen und sich mehr oder weniger intensiv auf sie einlässt, auch sexuell. Aber, und das ist wichtig: nicht nur sexuell.

Warum nicht?

Viele Betroffene suchen Trost darin, immer neue sexuelle Eroberungen zu machen. Hinterher geht es ihnen dann aber oft noch schlechter: weil sie noch gar keinen Abstand zu der früheren Beziehung aufgebaut haben. Alles

Sollten Leidende versuchen, sich vom Kummer abzulenken?

Ja, natürlich, das ist ein gutes Mittel. Viele Menschen neigen dazu, in Ablenkung und Verdrängung etwas Schlechtes zu sehen. Aber Ablenkung oder Flucht, auch vor Gefühlen, sind absolut erlaubt und können sehr hilfreich sein. Man darf in der Ablenkung nur kein Allheilmittel gegen den Trennungsschmerz sehen und ihn nicht permanent zu vermeiden suchen.

Wie erträgt man den Schmerz denn am besten?

Indem man versucht, sich ihm kontrolliert auszusetzen. Ich kenne viele Menschen, die sagen: Abends erlaube ich mir zwei Stunden, da weine ich hemmungslos. Und danach versuche ich, davon Abstand zu finden und mich wieder zu konzentrieren. Anders kann man ja auch gar nicht zur Arbeit gehen und am sozialen Leben mit Freunden und Familie teilnehmen.

Wie können Freunde und Verwandte bei Liebeskummer helfen?

Sie sollten nicht andauernd darüber sprechen, was geschehen ist. Die Trennung darf natürlich auch mal Thema sein – aber man sollte nicht dazu beitragen, dass Leidende immer nur wieder die gleichen Gedanken und Gefühle erleben. Stattdessen sollte man dem Betroffenen eine Tür zur Welt öffnen, Alternativen aufzeigen, Ablenkung ermöglichen.

»Viel wichtiger als Vergebung ist Aggression – aber natürlich nur in der Fantasie«

Erlebte wird an ihr gemessen, weckt Erinnerungen und Gefühle. Daher sollte man neue Erfahrungen schrittweise machen, sich gerade so an die Schmerzschwelle herantasten und dann wieder eine neue Erfahrung machen.

Wie sollten Betroffene mit dem Expartner umgehen?

Am besten gar nicht. Man sollte den Kontakt zu ihm oder ihr abbrechen oder auf ein absolutes Minimum reduzieren. Das geht natürlich nicht, wenn



Viele Verlassene spüren Zorn und Wut, hegen oft auch Gewaltfantasien. Solche Gedanken wirken entlastend – sofern sie nicht in die Tat umgesetzt werden

man gemeinsame Kinder hat oder Verpflichtungen existieren, die einen immer wieder zusammenführen – und sei es beim Anwalt. Aber wenn es irgendwie möglich ist, gilt die gleiche Regel wie beim Entzug von einer Droge: Wenn Schluss ist, dann ist Schluss.

Und wenn man den Partner als Freund behalten möchte?

Das ist eine häufige Trostfantasie: „Ich nehme erst einmal Abstand, aber später können wir uns ja noch einmal treffen.“ Meine Erfahrung ist: Wenn jemand erst einmal wirklich über eine Trennung hinweggekommen ist, lässt das Interesse an dieser Möglichkeit oft stark nach.

Viele denken anfänglich, dass die verloren gegangene Beziehung wertlos wird, wenn der Kontakt zum Expartner nicht hält. Aber das stimmt nicht, die Beziehung hat ihren Wert ja gehabt,

oftmals über Jahre. Wer mit ihr einmal abgeschlossen hat, spürt daher in der Regel kein großes Bedürfnis mehr, daran anzuknüpfen.

Die Spuren alter Beziehungen trägt man heute auch digital mit sich – ist das ein Problem?

Diese Flut von Bildern und Texten macht es im Fall einer Trennung nicht leichter, sich vom Partner zu lösen. Früher gab es ein paar Fotoalben, die konnte man im Keller verstauen. Wenn heute jemand aus einer mehrjährigen Beziehung kommt, besitzt er nicht selten Zigmuse Bilde – und die Versuchung, sich da wieder und wieder durchzuklicken, ist oft einfach zu groß.

Löschen will man diese Erinnerungen doch auch nicht.

Aber genau das ist mein Rat – selbst wenn die meisten Menschen das anfangs undenkbar finden und fürchten, sie verlören dann alles, was sie hatten. Die Beziehung ist aber eben vorbei. Man kann sich ja einige Fotos aussuchen, die man unbedingt behalten will, aus welchen Gründen auch immer. Die kann man dann auf einen Datenträger kopieren, ihn weglegen und irgendwann wieder hervorholen. Aber man sollte nicht Unmengen von Dateien in greifbarer Nähe haben oder gar im Smartphone mit sich herumtragen.

Würden Sie so auch mit anderen Erinnerungsstücken umgehen, mit Liebesbriefen oder Kleidungsstücken?

Ich würde nur jene Dinge behalten, deren Präsenz mir guttut. Wenn ich etwas nur deshalb aufhebe, weil es von meinem Expartner stammt, sollte ich mich davon trennen. Das wird in jedem Fall befreiend wirken.

Kann es den Liebeskummer lindern, wenn man dem Expartner die Trennung verzeiht und ihm zu vergeben versucht?



Zeit allein heilt nicht alle Wunden. Und doch kann jede Trennung überwunden werden, sagt Günter H. Seidler: »Aber es dauert, bis der jeweils Betroffene diesen Punkt erreicht«

Von Vergebung wird meist viel zu früh gesprochen. Um dem Partner aufrichtig vergeben zu können, muss man die Trennung überwunden haben. Und dann ist sie emotional ohnehin nicht mehr von so großer Bedeutung. Da muss dann auch nichts mehr versöhnt oder vergeben werden. Viel wichtiger für die Verarbeitung von Trennungsschmerz ist das gegenteilige Gefühl: Aggression, sogar Hass auf den Partner.

Was nützen derart destruktive Emotionen?

Sie können dem Betroffenen helfen, sich abzulösen. Wer seinen Hass psychisch ausleben kann, profitiert davon seelisch im Zweifelsfall mehr, als wenn er versucht, seinem Partner

Lässt der Liebeskummer mit wachsender Lebenserfahrung nach?

Nein, leider nicht. Ich kenne 60-Jährige, die sich nach dem Tod ihres ersten Partners erneut gebunden hatten und die völlig aus der Spur gerieten, als diese neue Beziehung zerbrach. Sie waren seelisch genauso beschädigt wie jüngere, unerfahrenere Menschen. Wer sehr selbstreflektiert ist oder schon einmal eine Therapie durchlaufen hat, lernt vielleicht, sich emotional besser zu schützen. Doch Alter oder Lebenserfahrung allein bieten keine Sicherheit vor diesen Schmerzen.

Wie könnte man eine Beziehung so führen, dass man späterem Kummer vorbeugt?

»Für Kontakt mit dem Expartner gelten die Regeln des Drogenentzugs: Wenn Schluss ist, dann ist Schluss«

zu früh zu vergeben. In ihrer Fantasie dürfen Leidende alles, sogar töten und verbrennen. Solche Impulse zu erleben, halte ich für entlastend und hilfreich. Man darf nur nicht dauerhaft im Hass verharren – und natürlich erst recht nicht tatsächlich gewalttätig werden.

Wie kann das gelingen?

Indem Betroffene ihren Zorn kanalisieren. Sie können sich beispielsweise eine Voodoo-Puppe kaufen und sie zerstechen. Oder ihre Wut künstlerisch ausleben: Manchen gelingt das an der Leinwand, beim Malen. Oder beim Musizieren, etwa am Schlagzeug.

Kann man eine Trennung jemals ganz überwinden?

Ja, man kann über jede Trennung hinwegkommen. Der Gedanke an das Geschehen schmerzt dann nicht mehr, es verliert seine emotionale Bedeutung. Aber es kann lange dauern, bis man diesen Punkt erreicht.

Solche Regeln sagen sich leicht, befolgen kann sie in einer Liebesbeziehung aber kaum jemand. Ein Ratschlag wäre: Auch in der Beziehung stets bei sich selbst zu bleiben. Ein weiterer: zu wissen, dass man einigermaßen in Ordnung ist. Und ein dritter: sich dem Partner nicht schutzlos auszuliefern. Keiner kann einen Menschen so sehr verletzen wie derjenige, der einem am nächsten steht. Viele Liebende wollen das nicht wahrhaben, sie vertrauen ihren Partnern oft blindlings alles über sich an. Aber das ist ein großes Risiko.

Aber wer Vertrauen aufbauen will, muss sich doch öffnen.

Deshalb müssen sich Paare aber noch längst nicht alles erzählen. Man darf auch in guten und vertrauensvollen Beziehungen Geheimnisse haben. Schließlich ist jeder auch in einer Partnerschaft für sich selbst verantwortlich. Öffnet jemand sich zu sehr, dann fühlt er sich nach einer Trennung häufig

entblößt und beschämt. In China gibt es das Sprichwort: Wer den Kaiser nackt gesehen hat, der muss sterben. Menschen, die mit Scham kämpfen, entwickeln häufig aggressive Impulse – und greifen vielleicht zu Gewalt, um die als kränkend empfundene Situation zu beenden.

Stimmt es, dass Liebeskummer kreative Potenziale freisetzt?

Das kommt vor, gerade bei traumatisierten Menschen. Ihre Welt hat einen Riss bekommen – und Kreativität kann dabei helfen, diese Kluft mit den Kräften der Fantasie zu schließen. Wenn ein Mensch in dieser Situation eine neue Fähigkeit an sich entdeckt, hat das ja eine tröstende Funktion: Er kann sich eine neue Welt erschaffen.

Und diese Welt hat er selbst in der Hand: In ihr ist er nicht abhängig davon, dass jemand ihn liebt, sondern kann sich auf seine eigenen Fähigkeiten verlassen. Das gilt schon für ganz alltägliche Kreativität – wenn er etwa zu musizieren beginnt, zu malen oder zu singen.

Trennungsschmerz kann also tatsächlich auch Gutes hervorbringen?

Im Idealfall vermag eine Trennung dem verlassenen Partner dabei zu helfen, ein besseres Verständnis von sich selbst zu erreichen. Weil er erkennt, aus welchem Grund er seinen Expartner für sich hat so wichtig werden lassen. Das gelingt oft nur in einer Therapie, und es kann sehr schmerhaft sein.

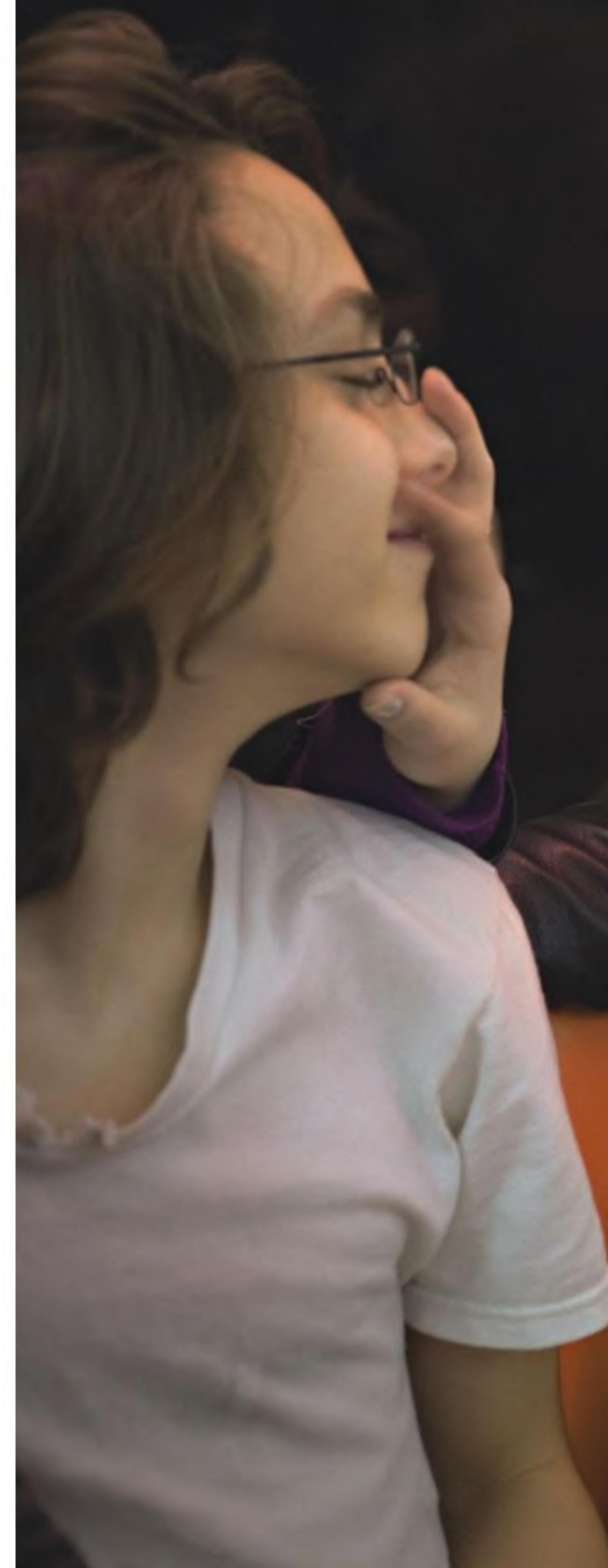
Aber wer es schafft, gewinnt an seelischer Stabilität – und wird besser gewappnet sein, wenn in einer späteren Beziehung erneut Verletzungen drohen.

◆
Prof. Dr. Günter H. Seidler, Jg. 1951, ist Experte für Psychotraumatologie und arbeitet als Berater, Gutachter und Autor. Der Fotograf **Anish Sarai** lebt in Mumbai, Indien.

Vom Erwachen der Liebe

*in Zeiten des
Internets*

Text: CONSTANZE KINDEL Fotos: ILANA PANICH-LINSMAN



Mehr als drei Stunden täglich sind Jugendliche heute durchschnittlich online – natürlich auch, um erste Partnerschaften anzubauen. Wie stark beeinflusst der digitale Sog das Beziehungsleben von Mädchen und Jungen?



Noch vor dem ersten Date
haben viele Jugendliche einen
möglichen Partner in endlosen
Chats erschöpfend ausgefragt

Selbst innigste Momente aus
ihrem Beziehungsleben geben
manche Mädchen und Jungen
in sozialen Medien preis



Kein Kennenlernen bleibt dem Zufall überlassen, jeder Flirt wird online einer Prüfung unterzogen, der mögliche Partner ausgespäht in sozialen Netzwerken, über Fotosammlungen und Freundeskreise, über „Likes“ und Kommentare. Kurz: Das Beziehungsleben von Jugendlichen der Generation „Always on“ ist ohne soziale Medien unvorstellbar. Beziehungen werden angebahnt in schier endlosen Chats mit WhatsApp, Threema oder Telegram, inszeniert mit Fotos und Videos über Instagram, Vine oder Snapchat, in Krisen gestürzt von Eifersucht auf digitale Nähe zu Unbekannten, öffentlich beendet per Facebook-Statusmeldung.

Immer in Verbindung, ständig erreichbar: Ohne Mobilfunkempfang und Zugang zum Internet fühlen sich Jugendliche heutzutage abgeschnitten von ihrer sozialen Welt. WLAN gehört für die meisten ganz selbstverständlich zur Grundversorgung. 208 Minuten täglich waren Heranwachsende im Alter zwischen 12 und 19 Jahren einer Erhebung zufolge 2015 durchschnittlich online, doppelt so lange wie vor zehn Jahren, Tendenz steigend. Gut 40 Prozent ihrer Onlinezeit verbringen sie mit Kommunikation. 85 Prozent nutzen täglich WhatsApp, 38 Prozent Facebook, mindestens jeder Vierte Snapchat – eine App, die verschickte Bilder und Videos nach einigen Sekunden auf dem Smartphone des Empfängers automatisch löscht.

Intensiv wie keine Generation zuvor können Teenager heute um das kreisen, was im Jugendalter seit jeher im Mittelpunkt steht: Kommunikation, Austausch, das Teilen von Gefühlen. Grenzenlos und jederzeit lässt sich dieses Mitteilungsbedürfnis heutzutage ausleben – soziale Medien machen es möglich.

Wo Jugendliche früher stundenlang das Festnetztelefon blockierten, schicken sie nun Nachrichten hin und her. Gruppen tauschen zuweilen innerhalb von Stunden Dutzende, ja Hunderte von Botschaften aus.

Vätern und Müttern erscheint die nie abebbende Kurznachrichtenflut oberflächlich, inhaltsleer, flüchtig. Sie sorgen sich, dass ihre Kinder die Fähigkeit verlieren, dauerhafte Beziehungen offline zu knüpfen. Weil die Eltern online gelebte Bindungen in der Regel für unverbindlicher halten als solche im realen Leben.

Doch gehen sie in ihrem kritischen Urteil, so Experten, von falschen Vermutungen aus: Denn die Nachrichten haben gar keinen Informationszweck zu erfüllen.

Vielmehr, so die Medienpsychologin Nicola Döring, geht es um Freundschaftsbekundungen – darum, Zusammengehörigkeit auszudrücken und Anteil zu nehmen am wenn auch noch so banalen Alltag der anderen, um emotionale Rückversicherung: Ich mag dich, ich denke an dich.

Nicola Döring ist Professorin an der Technischen Universität Ilmenau und forscht seit Jahren zur digitalen Kommunikationskultur unter Jugendlichen. Auch mit den Liebesbeziehungen der Heranwachsenden hat sie sich beschäftigt – und mit der elterlichen Sorge, dass diese Beziehungen sich immer weiter in die Onlinewelt verlagern.

Das aber scheint ein Trugschluss zu sein, sagt Nicola Döring. Die Forschung zeige, dass soziale Medien in der Regel nicht genutzt würden, um neue Beziehungen zu knüpfen – vielmehr festigten und vertieften die Jugendlichen reale Kontakte über das Internet, gingen online, um bestehende Beziehungen zu erhalten und zu pflegen. Dabei existieren mediale Kommunikation und persönliche Treffen meist eng verzahnt nebeneinander.

Offline- und Onlinewelt gehören für die Teenager zusammen.

Anders als für Erwachsene spielt für sie die gezielte Partnersuche im Internet dagegen keine Rolle; Dating-Apps und Kennenlernportale sind im Teen-Alter weitgehend uninteressant.

Viel häufiger suchen sie den Kontakt zu Bekannten über soziale Medien, wenn noch keine Liebesbeziehung besteht – etwa in der frühen Anbahnungsphase, wenn souveränes Auftreten schwerfällt. Denn online kann jede Bemerkung gut überlegt sein, ohne Stottern, Schweigen, Rotwerden und mögliche Beobachtung durch Dritte.

Die sichere Distanz im Digitalen verleiht Schutz und Kontrolle für Unterhaltungen, die unter realen Bedingungen schwerfallen würden.

als Treffpunkte und Selbstdarstellungsbühnen ersetzen Online-Communities die Bushaltestellen, Sportplätze, Einkaufszentren von einst. Die sozialen Netze fungieren meist als elektronische Pinnwände, auf denen sich Nachrichten und Bilder präsentieren und austauschen lassen. Plattformen wie Facebook geben auch denjenigen eine Chance, Aufmerksamkeit anzuziehen, die im realen Leben eher zurückhaltend oder schüchtern sind: mit aufwendig arrangierten Selfies, lustigen Kommentaren, überlangen Freundeslisten.

In bestehenden Beziehungen unter Teenagern ist die Rolle der sozialen Medien dagegen zuweilen kompliziert und heikel. Die ständige Erreichbarkeit bei Gesprächsbedarf und Problemen, Kommunikationsrituale wie Gute-Nacht-Nachrichten und Liebesbotschaften vermitteln Nähe, Sicherheit und Geborgenheit – die allerdings leicht in ein Gefühl von Enge und Überwachung umschlagen können. Jugendliche klagen inzwischen darüber, wie anstrengend es oft ist, permanent erreichbar zu sein, unaufhörlich auf Textnachrichten reagieren zu müssen. Zumal viele Programme den Absender einer Nachricht

Schon eine verspätete Nachricht kann Verlassensangst schüren



Noch wichtiger als die eigene Familie erscheint Teenagern die Peergroup: Unter ihresgleichen tauschen sie unter anderem Erfahrungen über erste Liebesbeziehungen aus



Jugendliche nutzen soziale Medien in der Regel nicht, um neue Beziehungen zu knüpfen, sondern um bestehende zu festigen



Körperliche Intimität verbinden die meisten Teenager nach wie vor mit einer festen Partnerschaft



Immer online, immer verbunden: Jede Nachricht ist eine Bestätigung, dass man aneinander denkt

wissen lassen, ob der Empfänger die Botschaft erhalten und gelesen hat und wie lange er online ist. Auf diese Weise entsteht weiterer Druck.

Schon eine ausbleibende, eine zu späte oder zu knappe Antwort auf WhatsApp, Threema oder Telegram, ein neuer Kontakt auf Facebook, Google+ oder Instagram, ein missverständlicher Kommentar gilt oft als Alarmsignal und Krisenzeichen, schürt Verlassensängste, Eifersucht.

Wie sich die Balance zwischen Online- und Offline-Kommunikation im Teenageralter auf das Beziehungsleben auswirken kann, zeigt eine aktuelle Studie aus den USA. Die Wissenschaftler aus North Carolina untersuchten darin, wie Jugendliche überwiegend mit ihren Beziehungspartnern kommunizieren: persönliche

und telefonische Gespräche im Vergleich zu Textnachrichten und sozialen Medien.

Nach einem Jahr befragten die Forscher die 487 Teilnehmer der Untersuchung erneut und bewerteten nun die Kompetenz der Teenager in zwei wichtigen Beziehungsbereichen: dem Umgang mit Konflikten sowie dem Artikulieren eigener Bedürfnisse – beides komplexe zwischenmenschliche Fähigkeiten, die zu den wichtigen Entwicklungsaufgaben dieses Lebensalters zählen.

Das Ergebnis: Je höher der Anteil der Online-Kommunikation, desto weniger waren die Fähigkeiten der Jugendlichen in diesen zwei Bereichen ausgeprägt. Mädchen wie Jungen konnten sich schlechter in den jeweiligen Standpunkt des Partners einfühlen, taten sich schwerer damit, auszudrücken, was ihnen an der Beziehung nicht gefiel.

Hinweise auf eine zunehmende Beziehungsunfähigkeit der Digital Natives gibt es allerdings nicht. So zeigte sich bei einer umfangreichen Langzeituntersuchung von partnerschaftlichen und familiären Lebensformen in Deutschland, dass von 4000 befragten Jugendlichen zwischen 15 und 17 Jahren nach einem Jahr noch fast die Hälfte mit dem gleichen Partner zusammen waren.

mehr denn je sind die Liebschaften von Teenagern heute auch Gesprächsthema zwischen Eltern und Kindern, wie eine Untersuchung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung offenbart. Der jeweilige Partner, die jeweilige Partnerin ist oftmals eingebunden in den eigenen Familienalltag der Jugendlichen, die intimen Beziehungen zwischen zwei Heranwachsenden sind viel weniger als in der Vergangenheit mit einer Loslösung vom Elternhaus verbunden. Für viele Teenager, so belegt eine umfangreiche, von verschiedenen Institutionen durchgeführte Studie, ist die Beziehung der Eltern Vorbild – im Positiven wie im Negativen.

In diesen Studien und Umfragen geben sich Teenager beim Thema Liebe sehr pragmatisch: Der erste Freund, die erste Freundin wird in der Regel nicht der oder die eine fürs Leben sein; Ausbildung und Beruf sind zunächst wichtiger als feste Partnerschaften.

Zumeist, so das Resultat einer Befragung von 16- bis 19-Jährigen, machen sich Jugendliche wenig Illusionen über die Haltbarkeit von Beziehungen – und sehnen sich trotzdem oder gerade deshalb nach Sicherheit und Stabilität. Modell: bürgerliche Kleinfamilie.

Beziehungen werden sehr ernst genommen und mit hohen Erwartungen und Anforderungen beladen, besonders im Hinblick auf Treue und Vertrauen. Häufig wechselnde Beziehungen sehen die meisten kritisch, auch Sexualität ist der Forschung zufolge für die große Mehrheit der Jugendlichen mit einer festen Partnerschaft verbunden.

Weder machen Heranwachsende heute früher sexuelle Erfahrungen, noch haben sie mehr Intimpartner als vormalige Teenagergenerationen. Mit dem Thema Verhütung gehen sie so verantwortungsbewusst oder verantwortungslos um wie Erwachsene. Nie gab es weniger Teenager-schwangerschaften und Abtreibungen bei Minderjährigen als heute.

Ein weiterer Mythos ist die „Generation Porno“: also die Vermutung, dass die allgemeine Verfügbarkeit von Pornografie im Internet deutliche Konsequenzen – welche auch immer – für die Teenager von heute hat. Zwar hat laut einer Umfrage unter den heute 15-Jährigen die Hälfte der Jungen und ein Drittel der Mädchen schon

Pornos gesehen, aber die Folgen für ihre sexuellen Erfahrungen sind weit weniger dramatisch, als viele Eltern fürchten. Die meisten wissenschaftlichen Studien finden keinen Zusammenhang zwischen Pornokonsum im Internet und dem Verhalten in intimen Beziehungen; viel entscheidender für Letzteres ist der Einfluss von Eltern und von Gleichaltrigen.

Auch Sexting, also das Versenden von Nachrichten und Bildern mit sexuellem Inhalt, ist kein Massenphänomen. Nacktbilder werden vor allem von älteren Teenagern in festen Beziehungen verschickt: als Liebes- und Vertrauensbeweis. Und der Anteil derjenigen, die solche Bilder versenden, ist in Deutschland deutlich geringer als in anderen industrialisierten Ländern wie beispielsweise Australien oder den USA.

Zwar geben in einer Umfrage mehr als ein Viertel der Jugendlichen im Alter von 12 bis 19 Jahren an, von anderen zu wissen, die schon entsprechende Bilder oder Videos verschickt haben. Negative Erfahrungen mit der sexuellen Selbstinszenierung sind dabei jedoch die Ausnahme. Nur wenige haben erlebt, dass intime Bilder ungefragt weiterverbreitet oder als Druckmittel verwendet wurden.

Viel bewusster als oft unterstellt gehen Jugendliche zudem mit den Risiken digitaler Medien um, bilanziert auch die aktuelle Ausgabe einer Studie, die alle vier Jahre die Meinungen, Gefühle, Lebenswelten der 14- bis 17-Jährigen in Deutschland untersucht.

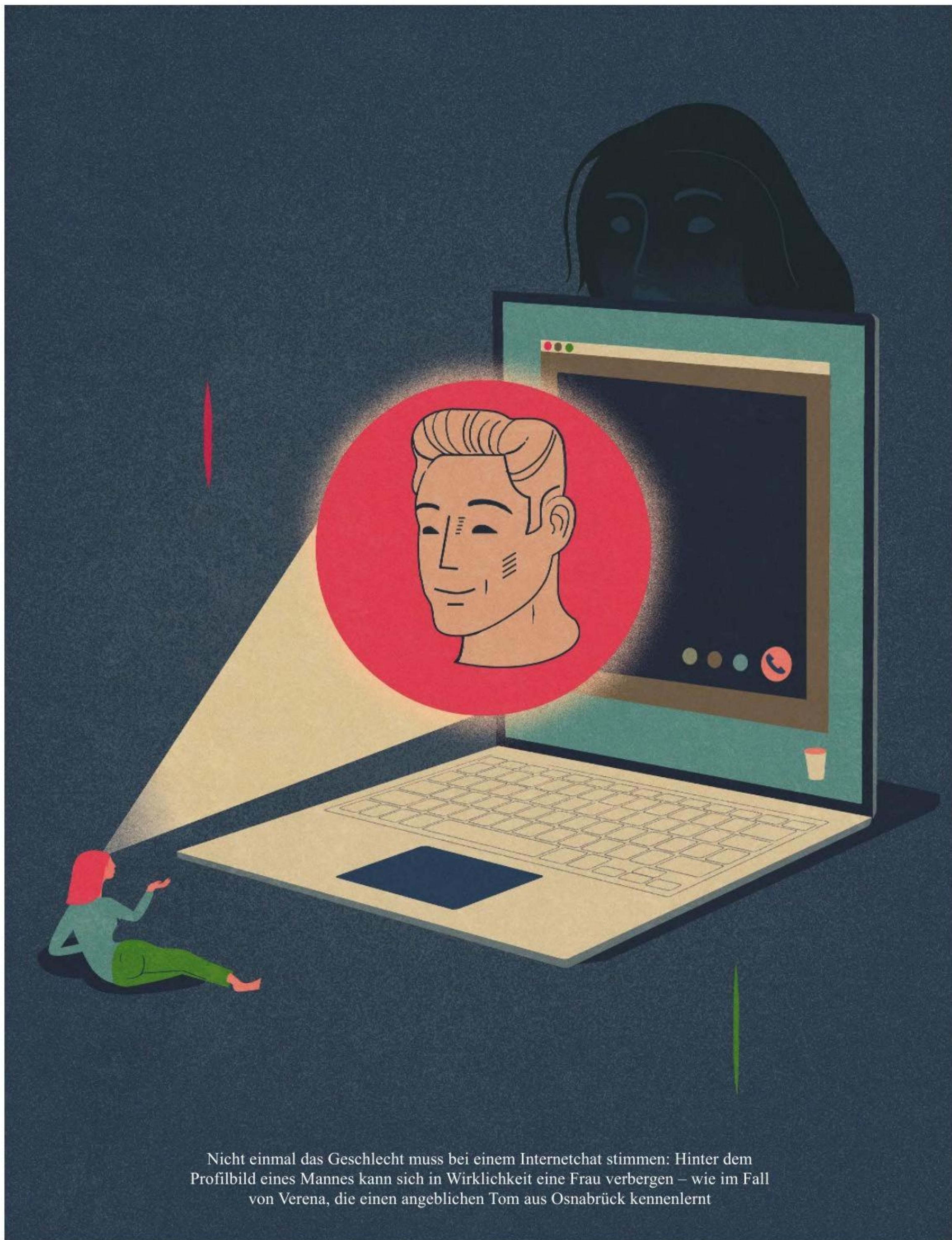
Erstmals finden Forscher unter Teen- agern auch Onlinemüde

Noch überraschender war für die Wissenschaftler eine andere Erkenntnis der jüngsten Befragung: Zum ersten Mal fanden sie unter den Teenagern eine Minderheit von Onlinemüden, die die Sehnsucht umtreibt nach dem weniger digitalisierten Alltag, wie sie ihn noch selber als junge Kinder erlebt haben.

Von Zeit zu Zeit versuchen sie, Abstand zu gewinnen von der digitalen Flut. Fragt man Jugendliche, wie sie die digitalfreie Zeit erleben, antworten die meisten, dass sie sich anfangs zwar unwohl fühlen, aber schon bald die ungewohnte Situation als befreend empfinden.

Allerdings: Aus ihrem Beziehungsleben sind digitale Medien für die meisten nicht wegzudenken. Ob Freundschaft oder Liebe – nichts geht ohne Netzwerke und Nachrichtendienste. Ein Einschränkung aber machen viele Teenager: Ihre eigenen Kinder würden sie später erst einmal von digitalen Medien fernhalten.

Für ihr Projekt „Fifteen“ hat die US-Fotografin **Ilana Panich-Linsman**, Jg. 1984, drei Schülerinnen aus Brooklyn und deren Freunde im Alltag begleitet.



Nicht einmal das Geschlecht muss bei einem Internetchat stimmen: Hinter dem Profilbild eines Mannes kann sich in Wirklichkeit eine Frau verbergen – wie im Fall von Verena, die einen angeblichen Tom aus Osnabrück kennenlernt

Das falsche Spiel mit *echten Gefühlen*

Ihre Onlineprofile
wirken höchst real,
obwohl nichts an ihnen
stimmt: Liebesbetrüger
im Internet gehen
immer trickreicher vor,
um Partnersuchende
auszubeuten – seelisch
und oft auch finanziell

Wer bist du?“, schreibt sie ihm, als sie ihre Zweifel nicht mehr fortreden kann. „Was ist deine wahre Geschichte?“, tippt Verena* ins Smartphone. Tom hat ihr seine Liebe geschworen, seiner Familie und Freunden von ihr erzählt, ihr und den Kindern so viele Geschenke gesandt, dass sie den Paketboten mittlerweile beim Namen kennt. Doch nun, als sie sich nach sieben Monaten erstmals nicht im Internet, sondern in der Wirklichkeit treffen wollen, in Osnabrück, ist Tom nicht erschienen.

Er findet Ausreden: Jetlag, Erschöpfung, Überforderung. Verena glaubt ihm, will ihm glauben, weil er ihr „Traummann“ ist. Das sagt sie zu sich, zu Freunden. Nicht wissend, wie nah sie damit der Wirklichkeit kommt.

Verena, Single, zwei Kinder, ist Tom zufällig in einem sozialen Netzwerk

Text: KATHARINA VON RUSCHKOWSKI

Illustrationen: ORLANDO HOETZEL

begegnet. Die 42-Jährige verbringt dort viel Zeit, sie schreibt kurze Texte über ihren Job als Kommunikationsdesignerin, ihren Alltag, die Familie.

Sie hat viele Freunde, online wie offline. Sie ist kein naiver Neuling in sozialen Netzwerken, niemand, der erste Schritte im Internet wagt und dabei stolpert. Trotzdem passiert es ihr.

Verena schreibt an einem Abend im September 2011 über die Mühen des Elternseins; viele andere Personen schicken Antworten, eine fällt ihr besonders auf. Zu viel Tiefgang für diesen Sonnyboy, denkt sie beim Blick auf dessen Profilbild: braun gebrannt, dunkle Haare, die ihm weit vom Kopf abstehen. Sie ärgert sich über ihre eigenen Klischees und schreibt zurück.

Er antwortet wieder; immer hin und her geht es bis spät nachts in einem geschützten Chat, in dem niemand mitlesen kann. Sie verabreden sich für die nächsten Tage. Aus der Plauderei entwickeln sich rasch ernsthafte Gespräche.

Sie mailen, chatten, manchmal skypen sie, allerdings ohne Videobild. Die Kamera seines Laptops streike, erklärt er. Verena skypt ohnehin nicht gern mit Bild, hakt nie mehr nach.

Tom Diaz, 31, erzählt ihr seine komplizierte Familiengeschichte: die Eltern geschieden, die Mutter in zweiter Ehe mit einem US-Amerikaner verheiratet. Er lebe in Osnabrück, habe vier jüngere Geschwister, für die er sich verantwortlich fühlt (ihre Fotos kann Verena im Netz sehen). Daher führe er

ein unstetes Leben zwischen Osnabrück, wo er als Physiotherapeut arbeite, Barbados und den USA, wo seine Familie weit versprengt lebe.

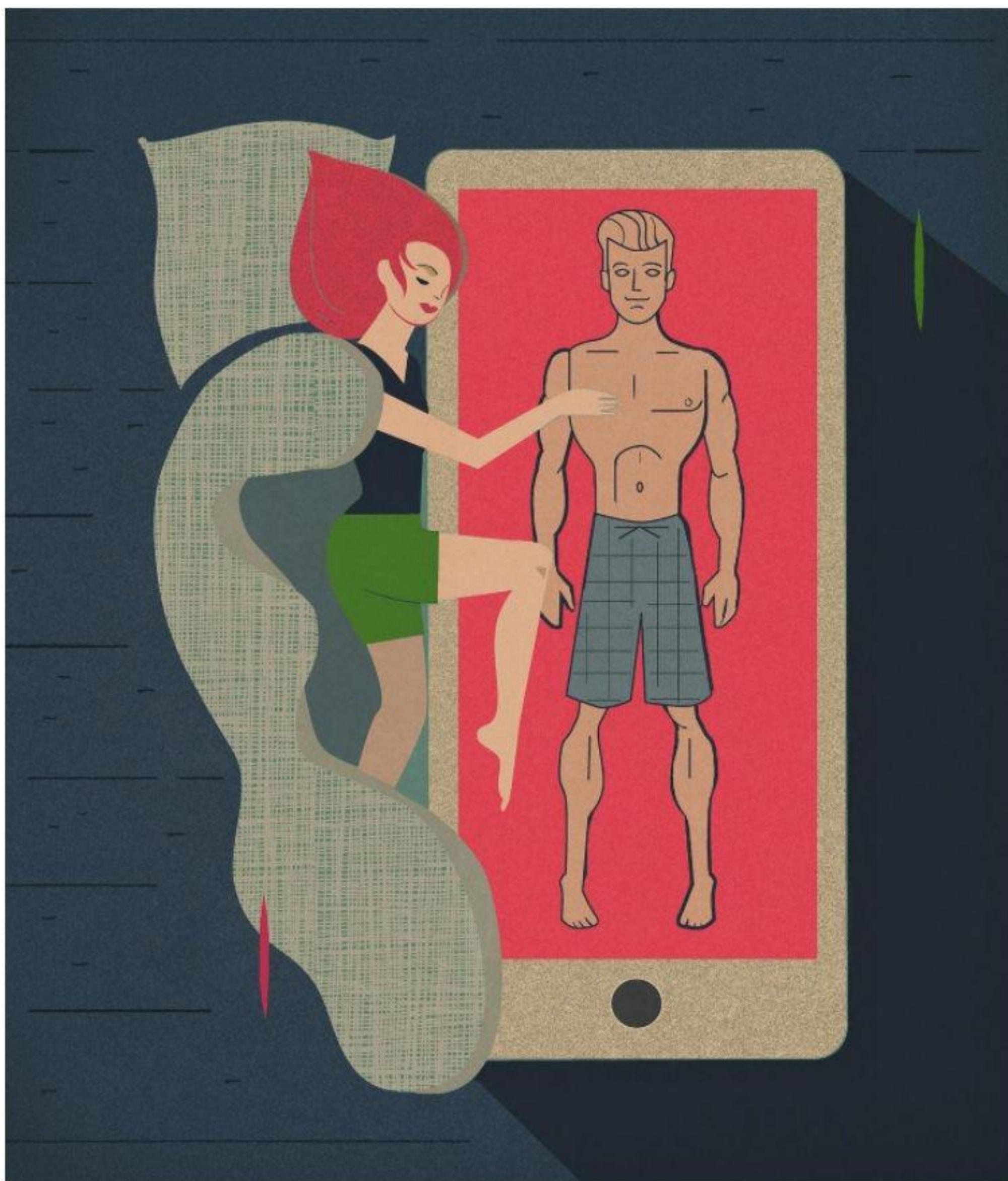
Verena schätzt seine Ernsthaftigkeit, seine Aufmerksamkeit, sein absolutes Verständnis für ihre Alltagssorgen.

Tom spricht schnell von Seelenverwandtschaft, ja von mehr, von Liebe.

Das Internet hat es einfach gemacht, mit fremden Menschen Kontakt aufzunehmen, mit ihnen zu flirten – und sich in sie zu verlieben. Es gibt Hunderte Dating-Seiten, auf denen allein acht Millionen Deutsche nach der großen Liebe fahnden (siehe Seite 24). Hinzu kommen soziale Netzwerke, in denen hierzulande jeder Zweite täglich aktiv ist – und über die sich manchmal eben auch wirklich Paare finden.

Allerdings: Das Internet hat zugleich auch Betrügern ihr Dasein erleichtert. Ermittler sprechen von „Love-Scammern“ (von *scam*, „Betrug“). Mit Fantasiefiguren, die nirgends einfacher als im Internet zu erschaffen sind, oder mit gestohlenen Identitäten erschleichen sie sich das Vertrauen ihrer Opfer. Sie spielen hemmungslos mit deren Gefühlen, um sie dann auszubeuten – seelisch und oft auch finanziell.

Die Forschung hat gerade erst begonnen, sich mit diesem Phänomen zu befassen. In Deutschland gibt es dazu nicht einmal eine offizielle Statistik – anders als etwa in den USA oder Großbritannien. Im jüngsten Report des



Viele Partnersuchende idealisieren das – anfangs ja rein virtuelle – Gegenüber. Und achten oft nicht auf Warnsignale

FBI liegen Love-Scam-Delikte auf Platz zwei der Liste der Schwindeleien, die den höchsten finanziellen Schaden verursachen. Jene 12 509 Personen, die im Jahr 2015 einen solchen Betrug anzeigen, verloren mehr als 200 Millionen US-Dollar. Und sie haben kaum eine Chance, das Geld je wiederzubekommen.

Die meisten aber schweigen aus Scham. Daher ist die Dunkelziffer, so vermuten Wissenschaftler und Ermittler, wohl weit höher. Forscher der Universität Leicester schätzen, dass es allein in Großbritannien rund 230 000 Opfer geben könnte.

Und manches spricht dafür, dass es in Deutschland nicht weniger sind: Polizeikommissariate in einigen Städ-

ten haben bereits Beratungsstellen zum Thema eingerichtet. Außerdem wächst die Zahl der Selbsthilfegruppen und Detekteien, die sich auf solche Internetbetrügereien spezialisiert haben. Ihre Webseiten verzeichnen Woche für Woche mehrere Hundert Zugriffe.

Tom flutet Verenas E-Mail-Postfach mit Liebesbekundungen und täglichen Nachrichten – solange sie ihm nicht zu nahe kommt. Hinterfragt sie sein Verhalten oder ist sie anderer Meinung als er, zieht er sich vorübergehend zurück, ist offline. Meldet sich erst nach ein paar Tagen wieder.

Schon in den ersten Wochen hat Tom Verena zu sich in die USA eingela-

den, wo er seinen Jahresurlaub bei der Familie verbringe. Das gibt ihr Sicherheit: Sie müsste ja nur ein Ticket kaufen, dann könnte sie ihn endlich wirklich kennenlernen – und eine Beziehung im wahren Leben beginnen.

Aber: Wie soll das gehen? Ihre Söhne, der Job. Also wartet sie auf seine Rückkehr nach Deutschland, anfangs geduldig, dann etwas irritiert. Immer wieder zwingen ihn Gründe, länger zu bleiben: der Familienfrieden, ein Sorgerechtsstreit um den kleinen Bruder.

Als es Ende April, ziemlich genau sieben Monate nach dem ersten Kontakt, endlich so weit sein soll – Ankunft in Osnabrück gegen 16 Uhr –, taucht Tom nicht auf. Auch in den nächsten Tagen

könne er Verena nicht sehen, sagt er später während eines Telefonats. Die Reise sei zu anstrengend gewesen.

Jetzt beginnt sie zu zweifeln: an der Wahrheit seiner Aussagen, seiner Liebe, seiner Fähigkeit, sich überhaupt binden zu können. Eines aber zweifelt sie nicht an: seine Existenz.

Liebesbetrüger agieren im Internet auf vielfältige Weise, teils sogar gegen Bezahlung. Um im Geschäft der Dating-Seiten zu bestehen, beschäftigen etliche Portale sogenannte IKM-Schreiber, das Kürzel steht für „Internet-Kontakt-Markt“.

Diese Autoren sind Lockvögel, die mit gefälschten Profilen vor allem männliche Nutzer umgarnen. Mal sollen sie potenzielle Kunden animieren, teure Premium-Mitgliedschaften einzugehen. Ist das Abonnement erst einmal abgeschlossen, reißt der Kontakt plötzlich ab. Oder die Betrüger verwickeln ihre Opfer in lange Dialoge – bei denen jede einzelne Nachricht Geld kostet.

Die meisten Betrüger aber chatten und mailen nicht im Auftrag, sondern im Eigeninteresse. Noch vor einigen Jahren stammten die Täter vor allem aus der „Nigeria-Connection“, einem losen Bund westafrikanischer Banden, spezialisiert auf Internetbetrügereien. Mittlerweile aber gibt es Betrüger in aller Welt.

Ihre Geschichten gleichen einander, wie aus Ermittlungsprotokollen und den Berichten von Opfern hervorgeht. Männliche Scammer geben sich gern als angesehene Akademiker mit ungewöhnlichen, oft internationalen Lebensläufen aus. Damit rechtfertigen sie die Kommunikation auf Englisch oder ihr schlechtes Deutsch (das in Wirklichkeit auf die automatischen Übersetzungsprogramme zurückzuführen ist).

Experten gehen davon aus, dass 95 Prozent der englisch sprechenden Kontaktpersonen auf deutschen Dating-Seiten Love-Scammer sind.

Weibliche Betrüger hingegen behaupten häufig, sie seien Lehrerin, Krankenschwester oder in einem Wai-

senhaus beschäftigt. Ihre Onlinefotos zeigen stets äußerst attraktive Frauen. Die Profile der Täter sind in der Regel so aufwendig und gut gemacht, dass sie echt und stimmig wirken, obwohl nichts daran stimmt.

Auch im Vorgehen vieler Betrüger zeigen sich Parallelen: Zu Beginn schreiben sie mit einer eher unpersönlichen Nachricht Dutzende potenzielle Opfer an, denen sie auf Dating-Seiten

Einige Portale haben Betrugsexperten, doch alle *Fake-Profile* können auch sie nicht löschen

oder in sozialen Medien begegnen. Antwortet ein Gegenüber, überschüttet es der Love-Scammer schon bald mit Komplimenten und Verständnis, suggeriert Seelenverwandtschaft.

Die Versprechen sind groß, die Beteuerungen gleichsam heilig. Immer intensiver, immer intimer wird der Kontakt. Die Betrüger schaffen so emotionale Abhängigkeit, sichern sich mitunter auch Erpressungsmaterial wie etwa Nacktfotos, um daraufhin den nächsten Schritt zu vollziehen.

Kurz vor dem ersten Treffen geschieht dann etwas vermeintlich Unvorhergesehenes: erfundene Nöte, erlöste Tragödien. Die Love-Scammer bitten um Verständnis, Unterstützung. Und, häufig mit Nachdruck, um Geld. Damit wollen sie angeblich einen lebensrettenden Krankenhausaufenthalt bezahlen, fehlende Zollpapiere oder ein Flugticket.

Für viele Täter ist Love-Scamming nichts als die Möglichkeit, sich Geld zu ergaunern. Manchen aber geht es um etwas ganz anderes: um Aufmerksamkeit, Zuspruch oder die Chance, in eine andere Rolle zu schlüpfen, ein anderes Ich überzustreifen. Auch bietet das Internet jenen Menschen vielfältige Möglichkeiten, die

es genießen, andere zu kontrollieren – Macht zu spüren.

In den Wochen nach dem geplatzten Treffen fallen Verena immer neue Ungereimtheiten auf. Erst ist Tom tagelang nicht erreichbar, dann bricht er zu einer Reise nach Indonesien auf, schickt ihr eine Postkarte von dort.

Umso aktiver ist derweil Toms Kumpel Peter, den Verena schon gut aus dem virtuellen Freundeskreis in sozialen Medien kennt. Peter flirtet ihre beste Freundin an, schreibt ihr verliebte, innige Briefe. Verena kommt deren Ton und Inhalt überraschend vertraut vor.

Zurück aus Indonesien, meldet sich Tom bei ihr mit „Hi Babe!“, als wäre nichts gewesen. Im Anhang seiner Nachricht ein Foto, angeblich morgens in seinem Osnabrücker Badezimmer aufgenommen. Verena zoomt die Details im Hintergrund heran – und entdeckt US-Steckdosen.

Plötzlich ist in ihrem Kopf dieser Satz: Es gibt keinen Tom Diaz.

Sie wehrt sich gegen den Gedanken, so abwegig erscheint er ihr. Da denkt sich jemand eine Fantasiefigur samt Familie und Freundeskreis aus, bespielt Dutzende verschiedener Konten bei sozialen Medien? Wie soll das gehen? Wozu der Aufwand?

Nie hat Tom nach Nacktfotos oder Geld verlangt, sondern ihr umgekehrt Geschenke im Wert mehrerer Tausend Euro gemacht: Schmuck, Blumen, Turnschuhe und Skateboards für die Jungs. Einmal gibt der Paketbote die Sendungen mit den Worten „Wieder was von deiner reichen Tante aus Amerika“ bei ihr ab.

Und natürlich, sagt Verena später einmal, war da auch die Angst vor der buchstäblichen Enttäuschung: „Tom war der, den ich liebte.“

Aber: Es gibt keinen Tom Diaz.

Wer sind die Menschen, die sich in ein Internetphantom verlieben? Die Unbekannten sechsstellige Geldsummen überweisen, mitunter ihr Hab und Gut dafür verpfänden? Psychologen und Medienwissenschaftler der

britischen Universität Leicester haben mehr als 1000 Scamming-Opfer befragt und deren Korrespondenzen analysiert, um Opfertypen und Risikofaktoren auszuloten.

Ihre Befunde überraschen. Geschlecht, Alter, Bildung: Keines dieser Merkmale beeinflusst nennenswert das Risiko, auf Love-Scammer hereinzufallen. Die verbreitete Annahme, Frauen mittleren Alters seien besonders gefährdet, ist demnach falsch.

Auffällig ist hingegen, dass viele Opfer dazu neigen, Beziehungen an sich schon zu romantisieren und den Partner zu idealisieren. Mehrere von den britischen Forschern befragte Frauen waren zudem in früheren Beziehungen ausgenutzt worden – und genossen darum umso mehr die Hingabe und Aufmerksamkeit ihrer Internetliebschaft. Deshalb überhörten sie wohl so manche Unstimmigkeiten in den Erzählungen, ignorierten selbst Warnungen von Freunden.

Jener Moment, in dem die Täuschung offenkundig wird, trifft die Opfer daher meistens doppelt. Sie betrauen nicht nur den finanziellen Schaden, sondern leiden auch und vor allem unter der emotionalen Verletzung – dem Gefühl, ausgenutzt worden zu sein, hintergangen, gedemütigt, beschämmt.

Nur ein kleiner Teil der Betrogenen wendet sich an die Polizei. Zu groß ist meist die Angst, für einfältig und leichtgläubig gehalten zu werden, zu klein erscheint die Chance, jemals Genugtuung zu erhalten.

Tatsächlich ist die Strafverfolgung extrem schwierig. So gibt es derzeit nach unserer Rechtsprechung keine „Identitätssicherheit“ in sozialen Medien. Das heißt: Kommuniziert jemand mit einem anderen im Internet, muss derjenige nicht die Person sein, als die er sich ausgibt.

Selbst Menschen, die viel Geld verloren haben, bekommen meist ihren Schaden nicht ersetzt. Eine Strafanzeige wegen Betrugs gegen einen Liebesschwindler versandet fast immer.

Mitunter erhalten die Opfer sogar eine Vorladung: Banken hegen bei Überweisungen in manche Staaten

schnell den Verdacht, sie könnten in Geldwäsche verwickelt sein.

Schließlich ergreift Verenas beste Freundin die Initiative und ruft beim Einwohnermeldeamt in Osnabrück an. Ein Tom Diaz, heißt es, sei dort nicht registriert.

Beim nächsten Telefonat stellt Verena ihn zur Rede. Er antwortet, er habe nur Kontakte in sozialen Medien

zu Frauen auf, mit denen er kommuniziert, warnt sie. Sie alle sind jung, gebildet, internetaffin. Verena bekommt das Gefühl, nicht allein zu sein.

In einem Blog macht sie ihre Geschichte öffentlich, erfährt so von weiteren Opfern und findet mehr über Tom und Dennis heraus. Bei der finalen Aufklärung hilft ihr ein Journalist. Der analysiert die technischen Daten der Nachrichten, sichtet die Zollpapiere der Geschenkpakete, recherchiert in den USA. So erfährt Verena die wahre Adresse ihres Kontakts – sowie seine Identität. Und sein Geschlecht.

Denn Tom ist von Jane Smith erschaffen worden, einer gebürtigen Deutschen mit einem Doktortitel in Psychologie, wohnhaft im erzkonservativen Süden der USA. Als der Reporter sie anruft, erzählt sie ohne spürbare Reue, wie sie beim Telefonieren mithilfe von spezieller Software ihrer Stimme einen tiefen, männlichen Klang gab. Wie sie sich die Biografie von Tom ausdachte, auch die seiner Geschwister, seiner Freunde, und wie sie ihre Figuren mit Fotos und Internetprofilen ausstattete.

Aber warum nur wurde sie zu Tom Diaz? Zu Dennis Kaulart?

Sie fühle sich als Frau im falschen Körper, sagt sie im Gespräch, könne aber hier, in der kleinen Südstadt, ihren Wunsch, lieber mit einer Frau zusammen zu sein, nicht ausleben. Daher flüchte sie ins Internet.

Tom sei der optimierte Mann. Jener Mann, der sie gern wäre.

Ermittler beobachten, dass die Love-Scammer immer professioneller und hemmungsloser vorgehen. Sie tauschen die Kontaktdaten ihrer Opfer untereinander aus, ihre Profile und Geschichten werden ausgefeilter, ihre Vorgehensweisen perfider.

Auch vor kostspieligen Dating-Seiten machen sie nicht mehr halt. Viele dieser renommierten Portale beschäftigen zwar Betrugsexperten, die Profile auf Plausibilität hin prüfen und im Zweifel löschen. Trotzdem sind, nach Aussagen von Selbsthilfegruppen, auch diese Plattformen mittlerweile von

Nur wenige Betroffene gehen zur Polizei – zu groß ist oftmals ihre Scham

ausprobieren wollen, sich dann aber rasch in sie verliebt und sich dann gescheut, alles richtigzustellen. So sei er in diese Sache hineingeraten und habe keinen Ausweg mehr gefunden.

Alles „voll Kacke“, wimmert der Fremde. Sein wahrer Name sei Dennis Kaulart, und er liebe Verena, auch das sei wahr.

Verena gibt ihm noch eine Chance, so hat sie es immer mit ihr nahestehenden Menschen gehalten. Doch sie bleibt wachsam. Auf fast jedem Bild, das Dennis ihr nun schickt, hat er eine andere Frisur. Verena, die sich als Kommunikationsdesignerin mit Bildbearbeitung auskennt, findet im Internet die Originale – und erkennt, dass er sie gestohlen und bearbeitet haben muss.

Verena beginnt, jedes Detail zu überprüfen. Sie will wissen, wer hinter den Fantasiefiguren steckt, vor denen sie ihr Leben ausgebreitet hat. Sie will Love-Scamern beweisen, dass man im Internet nicht so wüten und sich dann spurlos aus der Affäre ziehen kann.

Dafür aber muss sie das Spiel noch eine Weile mitspielen. Bei einer Konfrontation wäre Dennis sicher sofort offline, für immer verschwunden.

Sie beobachtet seine Aktivitäten in den sozialen Medien, nimmt Kontakt



Manchen Betrügern geht es gar nicht um Geld, sondern um Aufmerksamkeit und Zuspruch. Dazu verstecken sie sich hinter einem anderen Ich

Love-Scammmern unterwandert. Vor den Liebesbetrügern im Internet schützt darum eigentlich nur eines effektiv: ein wacher Verstand.

Auf den Internetseiten von Polizei und Opferinitiativen finden sich viele Ratschläge, die sich auf vier wesentliche verdichten lassen:

- Beim Aufkeimen eines Verdachts kann schon eine einfache Internetrecherche Klarheit bringen. Scam-Foren sammeln Namen, Kontaktdata und erdachte Biografien von Tätern und warnen vor ihnen. Über eine Bildersuche lässt sich zudem ausloten, ob der Mensch auf den gesandten Fotos womöglich ganz anders heißt als der vermeintliche Liebhaber.

- Niemals Geld an eine unbekannte Internetliebschaft überweisen – so groß die vermeintlichen Tragödien und das Flehen auch sein mögen.

- Wächst das Misstrauen, sollten E-Mails und Chats als Beweismaterial gespeichert werden. Die Polizei empfiehlt Betroffenen zudem, nach dem Sichern alle Kontaktdata und Profile in den sozialen Medien zu löschen, um für die Täter unsichtbar zu werden.

- Jedes Opfer sollte den Betrug der Polizei melden, auch wenn die Strafverfolgung wenig aussichtsreich ist. Doch jedes dargelegte Delikt hilft den Ermittlern, die Machenschaften und Netzwerke der Love-Scammer zu durchdringen.

Fast zwei Jahre vergingen, bis Verena wusste, dass ihr Traummann Tom wahrhaftig ein Traum war: ein perfekt inszeniertes Internetphantom. Verstanden hat sie die Frau, die dahintersteckt, nie – und ihr dennoch verziehen. Schon um die Geschichte für sich abzuschließen.

Manchmal unterhält sie sich noch über Skype mit Leo, einem Künstler aus Amerika. Es war sein Foto, das sie zu sehen bekam, wenn die Psychologin aus den USA ihr Bilder schickte.

♦
Katharina von Ruschkowski,
Jg. 1981, ist Journalistin in Eversen.
Orlando Hoetzel, Jg. 1971, lebt in Berlin.
Mitarbeit: **Mona Riemenschneider**.

Widerstreitende Gefühle prägten die Beziehung der deutschen Fotografin Nadja Wohlleben zu ihrem Expartner. In der Bilderserie »HeartCore« haben beide die emotionalen Höhen und Tiefen ihrer Partnerschaft nachgestellt



»Ich verliebe
mich immer

in den Falschen«

Fast schicksalhaft wählen manche immer wieder einen Partner, der sie unglücklich macht. Die Psychologin Kirsten von Sydow über die Dynamik von Beziehungen – und von welchen Faktoren sie bestimmt wird

Interview: TILMAN BOTZENHARDT und MARIA KIRADY; Fotos: NADJA WOHLLEBEN

Wer als Kind zu wenig Zuwendung erhielt, steht in Partnerschaften oft unter großer Anspannung – und erlebt die Zweisamkeit als Chaos aus Streit, Verständigung und Leidenschaft



GEO WISSEN: Frau Professor von Sydow, gibt es Menschen, die sich immer wieder in die falschen Partner verlieben?

PROF. DR. KIRSTEN VON SYDOW: Ja, das kommt durchaus vor. Natürlich sollte niemand zum Therapeuten gehen, nur weil er oder sie gerade etwas Pech in der Liebe hat. Wenn Beziehungen aber immer wieder ähnlich verlaufen und an den immer gleichen Problemen scheitern, lohnt es sich, über die Ursachen nachzudenken. Denn manche Menschen haben einfach kein gutes Gespür dafür, welche Partner ihnen guttun – oder wie sie eine stabile Beziehung führen können.

Woran liegt das?

Die meisten Betroffenen können das Verhalten anderer Menschen in Beziehungen schlecht einschätzen. Ihnen fällt es etwa schwer, zu erkennen, ob ihr Gegenüber überhaupt an einer festen Partnerschaft interessiert ist. Es gibt ja zum Beispiel den Typ „Einsamer Cowboy“, der auf manche Frauen zunächst attraktiv wirkt – der aber auch klar aus-



Prof. Dr. Kirsten von Sydow forscht an der Psychologischen Hochschule Berlin über Paarbeziehungen und Bindungsstörungen

strahlt, dass er für eine stabile Beziehung nicht zu haben ist. So ein Mann eignet sich für eine Affäre. Wer aber gar nicht unterscheiden kann, ob sein Gegenüber sich binden möchte oder nicht, sucht womöglich immer wieder Beziehungen zu solchen Partnern. Und scheitert Mal um Mal.

Wie entstehen solche verzerrten Wahrnehmungen?

Sie folgen Mustern, die sich schon in der frühen Kindheit ausprägen. Was wir von einer Beziehung erwarten, wie selbstbewusst wir sind, wie wir unser Gegenüber wahrnehmen: All das lernen wir in den ersten Lebensjahren aus der Bindung an enge Bezugsperso-

nen, zumeist also von den Eltern. Von ihnen erhofft das Kind Zuwendung und Sicherheit. Und die Reaktionen der Erwachsenen bestimmen mit, auf welche Weise der Heranwachsende mit Bedürfnissen und Beziehungen umgeht. Psychologen unterscheiden dabei vier typische Muster.

Welche sind das?

Die erste und häufigste Variante ist die sogenannte „sichere Bindung“: Sie entsteht, wenn das Kind sich auf die Zuwendung seiner Eltern verlassen kann. Sicher gebundene Menschen sind auch später im Leben zuversichtlich, dass andere Menschen sie mögen, und es fällt ihnen leicht, tragfähige Beziehungen zu anderen einzugehen. Natürlich können auch sie Pech in der Liebe haben. Dass sich sicher gebundene Menschen aber systematisch in die Falschen verlieben, ist eher unwahrscheinlich.

Rund ein Viertel der Bevölkerung entwickelt dagegen den zweiten Typ, die „unsicher-vermeidende Bindung“. Sie entsteht, wenn Eltern ihr Kind



Komm mir
nicht zu nahe:
Viele Männer und
Frauen verstricken
sich mit jedem
Partner in ermü-
dende Wechsel
aus Anklammern
und Ausweichen

häufig zurückweisen. Es lernt dann, sein Bedürfnis nach Zuwendung zu unterdrücken. Oft setzt es später auf Unabhängigkeit, auf Arbeit und Leistung und zeigt sich äußerst ungern schwach.

So wie der einsame Cowboy?

Das kann eine extreme Ausprägung dieses Typs sein. In Paarbeziehungen haben es Partner von unsicher-vermeidend Menschen oft nicht leicht, weil diese sehr auf ihre Autonomie bedacht sind und ihre Gefühle weniger gut zeigen und benennen können als andere Menschen.

Schwierigkeiten kann auch das dritte Grundmuster bereiten, die „unsicher-ambivalente Bindung“. Wer dieses Verhalten zeigt, hat als Kind oft keine berechenbaren und stabilen Beziehungen erlebt – und will sich der Zuwendung seines Partners daher meist wieder und wieder aufs Neue versichern. Oft ist er ständig besorgt, der andere würde ihn zu wenig mögen oder könnte ihn verlassen. Diesem Typ gehören etwa 15 Prozent der Bevölkerung an.

Die größten Probleme jedoch bereitet das seltenste Muster, das ins-

gesamt um die fünf Prozent der Bevölkerung ausprägen: die „desorganisierte Bindung“.

Was kennzeichnet diesen Typ?

Dieses Muster entsteht, wenn Kinder Gewalt oder Missbrauch durch Vertrauenspersonen erleben. Oder wenn sie bei Eltern aufwachsen, die ihnen keine Zuwendung geben können, zum Beispiel weil sie an Depressionen, an Alkohol- oder Drogensucht leiden. Kinder solcher Eltern entwickeln in der Regel ein sehr chaotisches Bindungsverhalten: Einerseits suchen sie nach Schutz, andererseits bereitet ihnen Nähe Probleme, weil sie immer befürchten, in engen Beziehungen Verletzungen zu erfahren.

Wie erkennt man sein eigenes Muster?

Viele haben ein recht gutes Ge-spür dafür. Doch manche Menschen mit unsicherem Bindungsmuster überschätzen ihre Bindungssicherheit. So halten sich beispielsweise Personen mit unsicher-vermeidendem Bindungsstil zum Teil zu Unrecht für sicher gebunden. In

solch einer Situation können Freunde helfen: Oft nehmen sie besser wahr als man selbst, ob man in Beziehungen immer wieder die gleichen problematischen Verhaltensmuster zeigt.

Menschen, die gravierend und über längere Zeit unter Beziehungsproblemen leiden, können die Expertise eines Psycho- oder Paartherapeuten in Anspruch nehmen: Der kann helfen, das eigene Bindungsverhalten zu erkennen und zu ändern.

Wie wirken sich unsichere oder gar desorganisierte Bindungsmuster auf das Beziehungsleben aus?

Wer als Kind ständig wechselnde Bezugspersonen, Zurückweisung oder gar Misshandlung erfahren hat oder sich früh um kranke oder leidende Eltern kümmern musste, der entwickelt häufig das Gefühl, selbst nicht wichtig und wertvoll zu sein. Und lässt sich dann auch als Erwachsener eher auf Beziehungen zu Partnern ein, die sich wenig einfühlsam verhalten und die zu Respektlosigkeit, im schlimmsten Fall auch zu Aggression und Missbrauch neigen.

Betroffene sehen im Partner aber zumindest anfangs etwas Gutes.

Zu Beginn einer Beziehung idealisieren ja alle Verliebten ihr Gegenüber. Aber Menschen mit belasteten Bindungserfahrungen arrangieren sich auch später eher als sicher Gebundene damit, dass ihr Partner sie vernachlässigt oder schlecht behandelt. Sie sind seit ihrer Kindheit daran gewöhnt, dass sie nicht so wichtig für andere sind – oder sogar daran, emotional, körperlich oder sexuell misshandelt zu werden. Viele Menschen leben lieber eine belastete Beziehung als gar keine. Solche Beziehungen sind oft ungesund für die Betroffenen, aber manchmal auch besonders leidenschaftlich.

Wie bemerken Betroffene, dass sie wieder einmal falschliegen?

Oft kommt dieser Moment erst dann, wenn sie vom Gegenüber verlassen werden. Oder wenn der Partner sich offensichtlich und wiederholt lieblos verhält: Wenn er die Betroffenen betrügt, grob missachtet oder gar durch Gewalt oder sexuelle Grenzüberschreitungen verletzt.

Suchen unsicher gebundene Menschen nach einem bestimmten Typ Partner?

Meist finden sich Paare mit einem ungefähr ähnlichen Grad der Bindungssicherheit zusammen: Ein Mensch mit sicherem Bindungsverhalten sucht sich einen sicher gebundenen Partner, eine desorganisiert gebundene Person eine ebensolche.

Unter den unsicher gebundenen Paaren beobachten wir allerdings auch, dass sich häufig gerade Partner mit gegenläufigem Muster zusammenfinden – also beispielsweise ein unsicher-vermeidender Mann mit einer unsicher-ambivalenten Frau.

Wie erklären Sie das?

Es fällt unsicher-vermeidenden Menschen schwer, Nähe zuzulassen.

Sie neigen dazu, ihre Gefühle zu unterdrücken. Zwei Partner mit diesem Bindungsmuster können kaum eine langfristige Beziehung führen, weil sich oft keiner von beiden genügend darum bemüht, dass die Verbindung Bestand hat. Unsicher-ambivalente Menschen dagegen wirken auf solche Partner oft attraktiv – sie sind sehr häufig emotional überschwänglich, wirken mitreißend lebendig und weniger kontrolliert. Gleichzeitig hat auch der vermeidende Typ seinen Reiz für Menschen mit ambivalenter Bindung: Weil er weniger hochschießende Gefühle zeigt und sich besser im Griff hat, wirkt er oft wie ein Fels in der Brandung, der nicht so leicht einzuschüchtern ist.

»Viele Menschen leben lieber eine belastete Beziehung

als gar keine«

Das klingt, als ob so ein Paar eigentlich gut zusammenpassen würde.

Menschen mit unsicherer Bindung können durchaus glückliche Beziehungen führen und auch neue Sicherheit aus ihnen gewinnen. Aber sie müssen mehr Schwierigkeiten überwinden als sicher gebundene Paare. Oft kämpfen sie etwa mit einem ermüdenden Wechsel von Anklammern und Ausweichen: Der unsicher-vermeidende Partner fühlt sich vom Gegenüber bedrängt und sucht Abstand; das verunsichert den ambivalenten Typ, und er versucht umso stärker zu klammern.

Wenn diese Dynamik eskaliert, zerbrechen viele Beziehungen. Wer das wiederholt durchmacht, der kann schon den Eindruck bekommen, dass er sich immer wieder in die Falschen verliebt.

Warum finden auch Männer und Frauen mit desorganisiertem Bindungsmuster zusammen? Sie müssten nach ihrer schwierigen Kindheit doch besonders vorsichtig bei der Partnerwahl sein.

Die Betroffenen kennen oftmals gar keine anderen, unproblematischen Beziehungen – und erwarten daher auch keine entsprechenden Partner. Und Menschen mit sicherer Bindung empfanden das Zusammenleben mit desorganisiert gebundenen Partnern meist als zu anstrengend. Zwei Menschen mit desorganisiertem Bindungsmuster haben vielfach ein hohes intuitives Verständnis für den anderen und auch eine ähnlich große Sehnsucht nach Nähe und Leidenschaft. Für ihr Glück zahlen sie allerdings häufig einen hohen Preis.

Welchen?

Desorganisiert gebundene Menschen sind innerlich oft sehr angespannt und rechnen gleichzeitig ständig damit, wieder einmal zurückgewiesen oder missbraucht zu werden. Intime Beziehungen setzen viele Desorganisierte daher unter Dauerstress. Zwischen den Partnern entstehen sehr schnell hochschießende Konflikte und Enttäuschungen, und manchmal führt der hohe Stress zu Alkohol- und Drogenmissbrauch, zu Außenbeziehungen oder Gewalttaten. Oft wechseln sich dramatisch eskalierende Streitereien mit Versöhnungen ab.

Für manche Menschen sind das übrigens die intimsten Formen der Zuwendung, die sie kennen: Sie empfinden die Versöhnung als so schön, dass sie die vorhergegangenen Auseinandersetzungen, gar Misshandlungen, dafür in Kauf nehmen.

Stimmt das Klischee, dass manche Menschen sich immer wieder in jene verlieben, die bereits in fester Partnerschaft leben?

Das gibt es tatsächlich. Wobei Afären mit Verheirateten ja durchaus auch Vorteile haben: Man verbringt die Zeit meist mit netten Dingen, der Beziehungsalltag mit Sockenwaschen und Mülluntertragen entfällt. Aber viele Menschen leiden darunter, dass sie sich immer wieder nach dem Unerreichbaren sehnen, immer wieder solche aussichtslosen Beziehungen eingehen.

Was treibt sie dazu?

Die Ursachen können vielfältig sein. Vielleicht hat die Person als Kind gelernt, dass sie nur im Sonntagskleid Zuwendung erhält; dass sie nur interessant ist, wenn sie sich anpasst, herausgeputzt ist, frisch und perfekt in der Tür steht – während sie im Alltag kaum beachtet wird. Später kann es ihr dann normal erscheinen, sich nach einem verheirateten Partner richten zu müssen und seine Aufmerksamkeit nur an besonderen Tagen zu erhalten.

Oder die Person sehnt sich nach Zuwendung, schützt sich aber unbewusst vor zu viel Nähe, um nicht verletzt zu werden. Oder sie spürt den Drang, sich zu beweisen: Sie steigert ihren Selbstwert, falls es ihr gelingt, jemand den Partner auszuspannen.

Wer meint, immer die Falschen zu lieben, stellt aber vielleicht nur viel zu hohe Ansprüche an eine Beziehung.

Das kommt vor. Wir leben ja in einer Optimierungsgesellschaft, in der alle in jeder Hinsicht das Beste aus sich machen sollen. Auch Paare stehen unter diesem Druck. Ich erinnere mich an eine Patientin, die sich schlecht auf längere Beziehungen einlassen konnte. Sie hatte eine Liste geschrieben, welche Erwartungen sie an eine gute Beziehung richtet. Die las sich wie aus einem Hollywoodfilm: Die Partner sollten ständig verliebte Blicke austauschen, ununter-

brochen die Nähe des anderen suchen und immer Verlangen nach Sex haben.

Diesen Zustand erlebt man allenfalls am Beginn einer Liebe.

Richtig – aber manche Menschen glauben tatsächlich, dass er immer vorherrschen müsste und dass sonst etwas mit dem Partner nicht stimmt. Sie geben dann die Beziehung auf – oder versuchen angestrengt, sich auch in einer längeren Partnerschaft diese Art Liebe abzuringen, etwa täglich Sex zu haben.

Gefallen sich manche Menschen in der Rolle des Opfers, das stets an die Falschen gerät und verlassen wird?

Das glaube ich nicht. Wer in Beziehungen immer wieder scheitert, hat entweder großes Pech – oder leidet an tief in der Psyche verankerten Bindungsproblemen.

Was können Betroffene tun, um ihr Bindungsmuster zu ändern?

Für Menschen mit gravierenden Partnerschafts- und Bindungsproblemen ist eine Psychotherapie zu empfehlen. Aber das ist nicht der einzige Weg. Der Bindungstyp wird zwar in der Kindheit geformt, aber er bleibt ein Leben lang veränderbar. Pech in der Liebe führt zur zeitweiligen Abnahme der eigenen Bindungssicherheit, und Liebesglück steigert sie. Wer in späteren Beziehungen positive Erfahrungen macht, kann auch als Erwachsener noch eine sichere Bindung entwickeln. Auch Freunde oder ein Jobwechsel können dabei helfen – wenn der Betroffene ein Gespür dafür hat, welches Umfeld, welche Beschäftigungen, welche Menschen ihm guttun.



Prof. Dr. Kirsten von Sydow hat mehrere Bücher veröffentlicht, darunter: „Sexualität in Paarbeziehungen“, Hogrefe, und „Systemische Therapie“, Ernst Reinhardt Verlag.

IMPRESSUM

Gruner + Jahr GmbH & Co KG,
Druck- und Verlagshaus, Am Baumwall 11,
20459 Hamburg. Postanschrift der Redaktion:
Brieffach 24, 20444 Hamburg
Telefon 040/37 03-0, Telefax 040/37 03 56 48
Internet: www.geo-wissen.de

CHEFREDAKTEUR

Michael Schaper

**STELLVERTRENDEN
CHEFREDAKTEURE**

Claus Peter Simon; Rainer Harf

ART DIRECTION

Torsten Laaker

TEXTREDAKTION

Tilman Botzenhardt (Konzept dieser Ausgabe);
Patrick Blume, Maria Kirady, Bertram Weiß,
Sebastian Witte

BILDREDAKTION

Katrin Trautner; Dorit Eichmann, Ulrike Jürgens,
Carla Rosorius

VERIFIKATION

Bettina Süssmilch; Regina Franke,
Dr. Götz Froeschke, Susanne Gilges,
Stefan Sedlmair

LAYOUT

Uwe Fischer, Carolin Seng

SCHLUSSREDAKTION

Ralf Schulte; Olaf Stefanus
Mitarbeit: Antje Poeschmann

TECHNISCHER CHEF VOM DIENST

Rainer Droste

REDAKTIONSSISTENZ

Angelika Fuchs; Ümmük Arslan, Anastasia Mattern,
Helen Oqueka, Thomas Rost

HONORARE/SPESEN

Angelika Györffy

**VERANTWORTLICH FÜR DEN
REDAKTIONELLEN INHALT**

Michael Schaper

PUBLISHER

Dr. Gerd Brüne

PUBLISHING MANAGER

Toni Willkommen

EXECUTIVE DIRECTOR DIRECT SALES

Heiko Hager, G+J Media Sales

**VERANTWORTLICH FÜR DEN
ANZEIGENTEIL**

Daniela Krebs, Director Brand Solutions,
G+J e!MS, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg,
Es gilt die jeweils aktuelle Preisliste. Infos hierzu
unter: www.gujmedia.de

DIRECTOR DISTRIBUTION & SALES

Torsten Koopmann, DPV Deutscher Pressevertrieb

MARKETING

Anja Wittfoth

HERSTELLUNG

G+J Herstellung, Heiko Belitz (Ltg.),
Oliver Fehling

Der Export der Zeitschrift GEO WISSEN
und deren Vertrieb im Ausland sind nur mit
Genehmigung des Verlages statthaft.

GEO WISSEN darf nur mit Genehmigung des
Verlages in Lesezirkeln geführt werden.

BANKVERBINDUNG:

Deutsche Bank AG Hamburg,
IBAN: DE30200700000032280000,
BIC: DEUTDEHH. Heft-Preis: 9,50 Euro
(mit DVD: 16,50 Euro). ISBN 978-3-652-00535-7
(978-3-652-00600-2)

© 2016 Gruner + Jahr, Hamburg

ISSN 0933-9736

Litho: 4mat Media, Hamburg

Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH,

Gütersloh

Printed in Germany

Wie steht es um Ihre Partnerschaft?

In jeder Zweierbeziehung – sei sie noch so sehr von Respekt und Liebe geprägt – kommt es unweigerlich auch zu Konflikten. Die beiden wissenschaftlich fundierten Tests in diesem Dossier können Streitigkeiten zwar nicht auflösen, wohl aber die Stärken und Schwächen wie auch die Chancen und Risiken einer Partnerschaft verdeutlichen. Außerdem bieten sie die Möglichkeit, die eigene Beziehung im Vergleich zu anderen Partnerschaften zu betrachten – und Wege zu erkennen, das individuelle Miteinander zu verbessern

Inhalt

Test 1: Wie gut ist Ihre Beziehung?

Fragen	100
Auswertung	103

Test 2: Streiten Sie richtig?

Fragen	107
Auswertung	109



Wie gut ist Ihre Beziehung?

Warum machen manche Partnerschaften glücklich, während andere das Leben der Beteiligten beschädigen? Was unterscheidet diese Paare von jenen? Forscher haben in den letzten Jahren viele Erkenntnisse über die Eigenheiten von Beziehungen und deren Folgen gewonnen. Entscheidend ist demnach das „Paarklima“. Mit diesem Begriff beschreiben Wissenschaftler den Umgang der Partner miteinander.

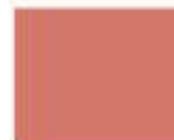
Verschiedene Faktoren beeinflussen das Paarklima. Bei bestimmten Kombinationen haben die Partner beste Chancen, eine

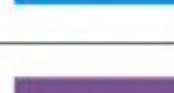
anhaltend glückliche Beziehung zu führen. Bei anderen Kombinationen hingegen ist die Gefahr groß, dass das Zusammenleben scheitert.

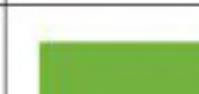
Dieser wissenschaftliche Test hilft dabei, das Paarklima einzuschätzen und Schlussfolgerungen für die Zweisamkeit daraus zu ziehen. Er wurde unter der Leitung von Professor Klaus A. Schneewind entwickelt, einem der renommiertesten Paar- und Familienpsychologen Deutschlands, und an mehr als 1000 Personen erprobt.

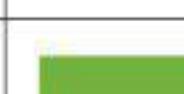
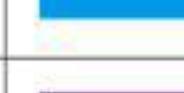
Anleitung

Der Fragebogen enthält 54 Aussagen zu Ihrer Partnerschaft. Sie sind so formuliert, dass immer von Ihnen als (Ehe-)Paar die Rede ist. Beim Ausfüllen sollen Sie jedoch Ihre individuelle, ganz persönliche Einschätzung notieren, indem Sie bei jeder Aussage zwischen vier alternativen Antworten wählen: von „stimmt überhaupt nicht“ bis „stimmt genau“. Entspricht keine der Antwortmöglichkeiten genau Ihrer Einschätzung, entscheiden Sie sich bitte für die Antwortalternative, die am besten zutrifft. Bitte lassen Sie keine Aussage aus.

	stimmt überhaupt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	Ihr Wert
1 In unserer Partnerschaft geht jeder auf die Sorgen und Nöte des anderen ein.	1	2	3	4	
2 In unserer Partnerschaft wird es nicht gern gesehen, wenn man sagt, dass einem etwas nicht passt.	4	3	2	1	
3 Streitigkeiten werden bei uns nicht mit Schimpfen und Schreien ausgetragen.	4	3	2	1	
4 In unserer Partnerschaft kann jeder seinen eigenen Interessen und Vorlieben nachgehen, ohne dass der andere deswegen sauer wäre.	1	2	3	4	
5 Wir halten wenig davon, dass man sich immer wieder anstrengt, um noch ein bisschen mehr zu schaffen.	4	3	2	1	
6 Wenn wir verreisen, wollen wir möglichst viel über Geschichte und Kultur des Landes erfahren.	1	2	3	4	
7 Wir sind aktiv und unternehmungslustig.	1	2	3	4	
8 In unserer Partnerschaft sind die Pflichten sehr genau aufgeteilt, und jeder weiß genau, was er zu tun hat.	1	2	3	4	

	stimmt überhaupt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	Ihr Wert
9 In unserer Partnerschaft gibt es nur wenige Regeln, an die man sich halten muss.	4	3	2	1	
10 Wir kommen wirklich gut miteinander aus.	1	2	3	4	
11 In unserer Partnerschaft geht es häufig ausgesprochen lebhaft und ausgelassen zu.	1	2	3	4	
12 In unserer Partnerschaft geht es harmonisch und friedlich zu.	4	3	2	1	
13 In unserer Partnerschaft achten wir darauf, dass jeder möglichst unabhängig und auf sich selbst gestellt sein kann.	1	2	3	4	
14 In unserer Partnerschaft wird häufig darüber geredet, wie tüchtig der andere ist.	1	2	3	4	
15 In unserer Partnerschaft sprechen wir oft über politische und soziale Fragen.	1	2	3	4	
16 Wir gehen oft ins Kino, besuchen Sportveranstaltungen oder machen Ausflüge.	1	2	3	4	
17 In unserer Partnerschaft werden Unternehmungen ziemlich sorgfältig im Voraus geplant.	1	2	3	4	
18 An den Regeln, die es in unserer Partnerschaft gibt, halten wir ziemlich starr fest.	1	2	3	4	
19 Wenn bei uns zu Hause etwas gemacht werden soll, versucht sich jeder zu drücken.	4	3	2	1	
20 In unserer Partnerschaft braucht keiner den anderen mit „Samthandschuhen“ anzufassen; jeder kann ohne Scheu sagen, was er denkt und wie ihm zumute ist.	1	2	3	4	
21 In unserer Partnerschaft regen wir uns schon über Kleinigkeiten auf.	1	2	3	4	
22 In unserer Partnerschaft kann sich jeder frei entscheiden und muss dabei nicht Rücksicht auf den anderen nehmen.	1	2	3	4	
23 Wenn wir etwas erreicht haben, versuchen wir, es beim nächsten Mal noch ein bisschen besser zu machen.	1	2	3	4	
24 In unserer Partnerschaft begeistern wir uns wirklich für Musik, Kunst und Literatur.	1	2	3	4	
25 In unserer Partnerschaft gibt es eine ganze Menge Freunde und Bekannte, mit denen wir häufig zusammen sind.	1	2	3	4	

	stimmt überhaupt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	Ihr Wert
26 Bei uns wird alles erst in der letzten Minute erledigt.	4	3	2	1	
27 Wenn bei uns etwas festgelegt ist, werden auch keine Ausnahmen gemacht.	1	2	3	4	
28 Bei allem, was wir zu Hause tun, sind wir mit Begeisterung dabei.	1	2	3	4	
29 In unserer Partnerschaft ist es eher so, dass wir unsere Gefühle nicht zeigen.	4	3	2	1	
30 In unserer Partnerschaft sind wir selten richtig ärgerlich aufeinander.	4	3	2	1	
31 In unserer Partnerschaft kann jeder ohne größere Einschränkungen machen, was er will.	1	2	3	4	
32 Wir halten wenig von Ehrgeiz und Erfolgsstreben.	4	3	2	1	
33 Wir unterhalten uns selten über intellektuelle Dinge wie Kunst, Literatur usw.	4	3	2	1	
34 Bei uns vergeht kein Wochenende, ohne dass wir etwas unternehmen.	1	2	3	4	
35 Bei uns muss viel improvisiert werden, weil nichts so recht geplant ist.	4	3	2	1	
36 Bei uns zu Hause ist ziemlich genau festgelegt, was getan werden kann und was nicht.	1	2	3	4	
37 In unserer Partnerschaft hat jeder das Gefühl, dass der andere ihm zuhört und auf ihn eingeht.	1	2	3	4	
38 In unserer Partnerschaft sind wir eher zurückhaltend, wenn es darum geht, unsere Meinung offen zu sagen.	4	3	2	1	
39 In unserer Partnerschaft gibt es oft Reibereien.	1	2	3	4	
40 In unserer Partnerschaft finden wir es ganz in Ordnung, wenn jeder seine eigenen Interessen vertritt.	1	2	3	4	
41 Es beeindruckt uns nicht, wenn jemand unbedingt zu den Besten gehören will.	4	3	2	1	
42 Bei uns zählen praktische Dinge mehr als kulturelle Interessen.	4	3	2	1	
43 Am Wochenende geht es bei uns zu Hause häufig ziemlich eintönig und langweilig zu.	4	3	2	1	

	stimmt überhaupt nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau	Ihr Wert
44 Wir stimmen uns genau ab, bevor wir etwas unternehmen.	1	2	3	4	
45 Bei uns ist es nicht tragisch, wenn sich einer mal nicht an die Abmachungen hält.	4	3	2	1	
46 Es kommt bei uns zu Hause häufiger vor, dass der eine dem anderen nur ungern und widerwillig hilft.	4	3	2	1	
47 Wir können in unserer Partnerschaft über alles ganz offen sprechen.	1	2	3	4	
48 In unserer Partnerschaft gibt es ziemlich viel Streit.	1	2	3	4	
49 Wir finden es gut, wenn wir möglichst wenig aufeinander angewiesen sind.	1	2	3	4	
50 Bei uns ist oft die Rede davon, wie gut wir im Beruf abschneiden.	1	2	3	4	
51 Bei uns kommt es selten vor, dass wir Vorträge, Theaterstücke oder Konzerte besuchen.	4	3	2	1	
52 Abends und an den Wochenenden unternehmen wir selten etwas, sondern bleiben lieber zu Hause.	4	3	2	1	
53 In unserer Partnerschaft weiß man nie genau, was im nächsten Augenblick passiert.	4	3	2	1	
54 Wir sind eher großzügig, wenn bestimmte Dinge nicht 100-prozentig gemacht werden.	4	3	2	1	

So werten Sie den Test aus:

Der Test erfasst neun Eigenschaften Ihrer Beziehung. Damit Sie Ihren jeweiligen Wert ermitteln können, übertragen Sie bitte die angekreuzten Zahlen in die farbigen Kästchen am Ende jeder Frage (lassen Sie sich nicht davon irritieren, dass die Reihenfolge der Zahlen wechselt). Addieren Sie dann jeweils die Werte in Kästchen mit gleicher Farbe, und tragen Sie das Ergebnis in die folgende Tabelle ein.

	Zusammenhalt		Offenheit		Konfliktneigung
	Selbstständigkeit		Leistungsorientierung		Kulturelle Orientierung
	Aktive Freizeitgestaltung		Organisation		Kontrolle

Was die Werte bedeuten, erfahren Sie in den folgenden Erläuterungen. Wissenschaftler haben ermittelt, dass die Schlussfolgerungen aus den Werten für Männer und Frauen, Ältere und Jüngere unterschiedlich sind. Dies wird in der Auswertung berücksichtigt.

Zusammenhalt

Frauen bis 44 Jahre 6–17 Punkte

Frauen über 44 Jahre 6–16 Punkte

Männer bis 44 Jahre 6–15 Punkte

Männer über 44 Jahre 6–16 Punkte

Der Zusammenhalt in Ihrer Beziehung ist nicht sehr ausgeprägt, offenbar spüren Sie recht wenig Solidarität untereinander. Das ist nachweislich ein Risikofaktor für die weitere Entwicklung. Eine Ursache könnte sein, dass Sie nicht gut mit Konflikten umgehen. Sie sollten versuchen, dem anderen mehr zuzuhören und auf seine Sorgen einzugehen.

Frauen bis 44 Jahre 18–22 Punkte

Frauen über 44 Jahre 17–21 Punkte

Männer bis 44 Jahre 16–22 Punkte

Männer über 44 Jahre 17–21 Punkte

Ihr Partner und Sie halten etwa so sehr zusammen wie die meisten deutschen Paare. Noch mehr wäre besser, denn eine Beziehung gedeiht in der Regel umso mehr, je stärker der Zusammenhalt ist. Je mehr Sie einander zuhören und unterstützen, desto besser ist die langfristige Perspektive Ihrer Beziehung.

Frauen bis 44 Jahre 23–24 Punkte

Frauen über 44 Jahre 22–24 Punkte

Männer bis 44 Jahre 23–24 Punkte

Männer über 44 Jahre 22–24 Punkte

Ihr Partner und Sie halten ausgesprochen gut zusammen; Sie leben mit dem Bewusstsein eines starken Zusammengehörigkeitsgefühls. Das ist ein großer Vorteil für die Zukunft. So können Sie gemeinsam auch Herausforderungen wie einen Berufswechsel oder die Geburt eines Kindes meistern, ohne dass die Zweisamkeit darunter leidet.

Offenheit

Frauen bis 44 Jahre 6–14 Punkte

Frauen über 44 Jahre 6–15 Punkte

Männer bis 44 Jahre 6–13 Punkte

Männer über 44 Jahre 6–15 Punkte

Sie gehen nicht sehr offen miteinander um. Das ist schade, denn mit mehr Offenheit gedeiht eine Beziehung besser, während eine geringe Offenheit ein Risikofaktor für eine Trennung ist. Sie sollten versuchen, sich gegenseitig mehr mitzuteilen, was Sie empfinden. Das setzt voraus, dass Sie den anderen nicht gleich angreifen, wenn er etwas sagt, was Ihnen nicht gefällt.

Frauen bis 44 Jahre 15–20 Punkte

Frauen über 44 Jahre 16–21 Punkte

Männer bis 44 Jahre 14–19 Punkte

Männer über 44 Jahre 16–21 Punkte

Wenn es darum geht, die eigenen Gefühle – ob positiv oder negativ – offen und spontan mitzuteilen, liegen Sie im Durch-

schnitt. Wenn Sie sich hier noch steigern könnten, wäre das gut. Denn es ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für eine glückliche Beziehung, die eigenen Emotionen zu offenbaren, persönliche Probleme und Angelegenheiten der Partnerschaft zu besprechen.

Frauen bis 44 Jahre 21–24 Punkte

Frauen über 44 Jahre 22–24 Punkte

Männer bis 44 Jahre 20–24 Punkte

Männer über 44 Jahre 22–24 Punkte

Sie gehen überdurchschnittlich offen miteinander um, teilen Ihre Empfindungen und sagen es Ihrem Partner spontan, wenn Ihnen etwas nicht passt. Das ist gut, denn Selbstöffnung ist eine Voraussetzung für Intimität. Große Offenheit trägt nachweislich dazu bei, dass eine Beziehung auch langfristig stabil bleibt.

Konfliktneigung

Frauen bis 44 Jahre 6–7 Punkte

Frauen über 44 Jahre 6–7 Punkte

Männer bis 44 Jahre 6–7 Punkte

Männer über 44 Jahre 6–7 Punkte

Sie haben im Vergleich zu anderen Paaren wenige Konflikte miteinander. Und wenn Sie mal in Streit geraten, wissen Sie damit so umzugehen, dass Ihre Beziehung keinen Schaden nimmt. Auf diese Weise schaffen Sie die Grundlage für eine große Vertrautheit – und beste Aussichten für die Zukunft Ihrer Beziehung.

Frauen bis 44 Jahre 8–13 Punkte

Frauen über 44 Jahre 8–13 Punkte

Männer bis 44 Jahre 8–14 Punkte

Männer über 44 Jahre 8–13 Punkte

Sie streiten so viel und so gut oder schlecht wie die meisten deutschen Paare. Es könnte sich also lohnen, sich um einen noch besseren Kommunikationsstil zu bemühen. Wichtig ist es, Konflikte sachlich und konstruktiv auszutragen; sie unter den Teppich zu kehren schadet dagegen.

Frauen bis 44 Jahre 14–24 Punkte

Frauen über 44 Jahre 14–24 Punkte

Männer bis 44 Jahre 15–24 Punkte

Männer über 44 Jahre 14–24 Punkte

Sie haben in Ihrer Beziehung offenbar ziemlich viele Konflikte und gehen nicht sehr konstruktiv mit diesem Problem um. Zwar zeigte eine Langzeituntersuchung, dass die Ausprägung der Konfliktneigung keine Vorhersage zulässt im Hinblick auf die langfristige Zufriedenheit in der Partnerschaft. Doch das könnte daran liegen, dass die getesteten Paare mit hoher Konfliktneigung sich in ihrem Streit eingerichtet oder sich getrennt haben und somit zu späteren Testzeitpunkten nicht mehr erfasst wurden.

Selbstständigkeit

Frauen bis 44 Jahre 6–13 Punkte

Frauen über 44 Jahre 6–12 Punkte

Männer bis 44 Jahre 6–12 Punkte

Männer über 44 Jahre 6–12 Punkte

Die Selbstständigkeit ist in Ihrer Beziehung nicht sehr ausgeprägt. Aussagen wie „In unserer Partnerschaft kann jeder ohne größere Einschränkungen machen, was er will“ verneinen Sie eher. Das scheint ein Nachteil zu sein, doch tatsächlich erweist es sich in Studien als vorteilhaft für die Stabilität einer Beziehung.

Frauen bis 44 Jahre 14–18 Punkte

Frauen über 44 Jahre 13–17 Punkte

Männer bis 44 Jahre 13–18 Punkte

Männer über 44 Jahre 13–18 Punkte

In Ihrer Beziehung ist Selbstständigkeit durchschnittlich ausgeprägt: Sie legen Wert auf Freiräume. Das bedeutet aber nicht, dass Sie und Ihr Partner noch öfter eigenständig Ihren jeweiligen Interessen nachgehen sollten. Allzu viel Selbstständigkeit kann die Beziehung verschlechtern; sie wird hingegen vertieft, wenn Paare viel zusammen unternehmen.

Frauen bis 44 Jahre 19–24 Punkte

Frauen über 44 Jahre 18–24 Punkte

Männer bis 44 Jahre 19–24 Punkte

Männer über 44 Jahre 19–24 Punkte

Sie und Ihr Partner gönnen einander viel Freiheit. Das mag individuell erst einmal befriedigend sein. Für die Beziehung verheißt es jedoch nichts Gutes, wie Studien zeigen. Denn Partnerschaften leben von gemeinsamen Erlebnissen. Besonders negativ ist es, wenn Selbstständigkeit und mangelnde Kontrolle gleich oder stärker ausgeprägt sind als Zusammenhalt, Offenheit und eine geringe Konfliktneigung. Diese Konstellation wiesen in einer Studie fast 90 Prozent derjenigen Paare auf, die sich später scheiden ließen.

Leistungsorientierung

Frauen bis 44 Jahre 6–11 Punkte

Frauen über 44 Jahre 6–12 Punkte

Männer bis 44 Jahre 6–10 Punkte

Männer über 44 Jahre 6–11 Punkte

Sie beschäftigen sich in Ihrer Beziehung nur wenig mit beruflichen Leistungen und Erfolgen. Die Gespräche drehen sich um andere Themen. Für die Beziehung ist das kein Problem.

Frauen bis 44 Jahre 12–15 Punkte

Frauen über 44 Jahre 13–16 Punkte

Männer bis 44 Jahre 11–15 Punkte

Männer über 44 Jahre 12–16 Punkte

Leistung und Aufstieg sind in Ihrer Partnerschaft von durchschnittlicher Wichtigkeit; Sie haben eine Balance gefunden

zwischen beruflichen Ambitionen und privater Erfüllung. Gelegentlich kommt das Gespräch darauf, aber Sie verstehen sich nicht als Karrierepaar. Für die Beziehung ist das zwar kein Vorteil, aber auch kein Nachteil.

Frauen bis 44 Jahre 16–24 Punkte

Frauen über 44 Jahre 17–24 Punkte

Männer bis 44 Jahre 16–24 Punkte

Männer über 44 Jahre 17–24 Punkte

Es ist Ihnen wichtig, dass Sie und Ihr Partner im Beruf vorankommen. Man könnte denken, dass so viel Aufstiegswille zu Konkurrenz zwischen den Partnern führt und der Beziehung schadet. Das ist aber nicht der Fall. Karrierepaare sind nicht glücklicher oder unglücklicher als andere. Allerdings geht Leistungsorientierung öfter mit einer geringen Ausprägung des Merkmals „Verträglichkeit“ einher. Damit beschreibt die Psychologie, in welchem Ausmaß jemand seinen Mitmenschen etwa mit Empathie oder Hilfsbereitschaft begegnet. Personen mit niedrigen Verträglichkeitswerten neigen im Extremfall zu einer misstrauischen, arroganten, hartherzigen Haltung.

Kulturelle Orientierung

Frauen bis 44 Jahre 6–11 Punkte

Frauen über 44 Jahre 6–9 Punkte

Männer bis 44 Jahre 6–11 Punkte

Männer über 44 Jahre 6–10 Punkte

Sie gehen vergleichsweise selten zu kulturellen Ereignissen. Im Urlaub interessieren Sie sich wahrscheinlich nicht sonderlich für die Geschichte des Landes. Das muss kein Problem für die Partnerschaft sein. Andererseits zeigt die Forschung, dass gemeinsame kulturelle Interessen eine Beziehung vertiefen können.

Frauen bis 44 Jahre 12–17 Punkte

Frauen über 44 Jahre 10–15 Punkte

Männer bis 44 Jahre 12–17 Punkte

Männer über 44 Jahre 11–15 Punkte

Literatur, Kunst, Kultur insgesamt gehören bei Ihnen zum Beziehungsleben, wenn auch eher in durchschnittlichem Umfang. Falls Sie sich ohnehin schon vorgenommen haben, öfter ins Theater, in die Oper oder ins Konzert zu gehen, kann das Ihrer Beziehung nur guttun. Auch mal das gleiche Buch zu lesen und sich darüber zu unterhalten ist eine Möglichkeit.

Frauen bis 44 Jahre 18–24 Punkte

Frauen über 44 Jahre 16–24 Punkte

Männer bis 44 Jahre 18–24 Punkte

Männer über 44 Jahre 16–24 Punkte

Sie nehmen gemeinsam ausgesprochen intensiv am kulturellen Leben teil. Das bereichert nicht nur Ihr eigenes Leben, sondern auch Ihre Partnerschaft. Denn gemeinsam erlebte Opernabende, Theaterbesuche oder auch Gespräche über Bücher können eine Beziehung intensivieren.

Aktive Freizeitgestaltung

Frauen bis 44 Jahre 6–11 Punkte

Frauen über 44 Jahre 6–12 Punkte

Männer bis 44 Jahre 6–11 Punkte

Männer über 44 Jahre 6–13 Punkte

Sie unternehmen in der Freizeit eher wenig zusammen, seien es Ausflüge, Veranstaltungen oder Treffen mit Freunden. Daher ist das Leben zu zweit wahrscheinlich manchmal langweiliger, als es sein müsste. Dabei tun Unternehmungen als Paar der Beziehung nachweislich gut. Welche gemeinsamen Aktivitäten könnten Ihnen Freude machen?

Frauen bis 44 Jahre 12–18 Punkte

Frauen über 44 Jahre 13–19 Punkte

Männer bis 44 Jahre 12–18 Punkte

Männer über 44 Jahre 14–19 Punkte

Sie sind etwa so unternehmungslustig wie die meisten Paare. Das ist eine gute Basis, aber vielleicht gibt es ja weitere Aktivitäten, die Sie schon lange einmal angehen wollten, oder Sie haben Ideen für ganz neue Unternehmungen. Dann setzen Sie diese Pläne um. Denn gemeinsame Aktivitäten festigen die Partnerschaft, so ein Ergebnis der Forschung.

Frauen bis 44 Jahre 19–24 Punkte

Frauen über 44 Jahre 20–24 Punkte

Männer bis 44 Jahre 19–24 Punkte

Männer über 44 Jahre 20–24 Punkte

Sie sind in der Freizeit sehr aktiv, egal ob es um Ausflüge, Veranstaltungsbesuche oder Unternehmungen mit Freunden geht. Die Wissenschaft gibt Ihnen recht: Gemeinsame Erlebnisse kommen der Beziehung zugute. Lassen Sie also in Ihrem Bemühen um gemeinsame Freizeitgestaltung nicht nach.

Organisation

Frauen bis 44 Jahre 6–14 Punkte

Frauen über 44 Jahre 6–14 Punkte

Männer bis 44 Jahre 6–14 Punkte

Männer über 44 Jahre 6–13 Punkte

Sie neigen dazu, Dinge spontan und oft auch im letzten Moment anzugehen; viel geplant wird meist nicht. Ein völlig organisiertes Leben ist nicht ideal für eine Beziehung; allzu viel Chaos schadet allerdings auch. Sie sollten also gemeinsam überlegen, ob Sie mit der Spontaneität tatsächlich glücklich sind.

Frauen bis 44 Jahre 15–20 Punkte

Frauen über 44 Jahre 15–19 Punkte

Männer bis 44 Jahre 15–20 Punkte

Männer über 44 Jahre 14–18 Punkte

Der Wille zur Organisation ist in Ihrer Beziehung durchschnittlich ausgeprägt. Forschern zufolge ist das genau so am

besten. Offenbar braucht es ein gewisses Maß an Struktur, damit die Partnerschaft Freude macht. Zu viel sollte es aber auch nicht sein – sonst erstickt die Zweisamkeit an den Regeln.

Frauen bis 44 Jahre 21–24 Punkte

Frauen über 44 Jahre 20–24 Punkte

Männer bis 44 Jahre 21–24 Punkte

Männer über 44 Jahre 19–24 Punkte

Ihr Beziehungsleben ist ziemlich detailliert geplant. Das ist nicht unproblematisch. Denn streng geregelte Abläufe sind im Hochsicherheitslabor und im Flugzeugcockpit sinnvoll – einer Beziehung bekommen sie weniger gut. Lassen Sie es also ruhig etwas lockerer angehen, und gönnen Sie sich etwas Spontaneität.

Kontrolle

Frauen bis 44 Jahre 6–12 Punkte

Frauen über 44 Jahre 6–11 Punkte

Männer bis 44 Jahre 6–11 Punkte

Männer über 44 Jahre 6–11 Punkte

In Ihrer Partnerschaft gibt es eher wenige Regeln, und die vorhandenen werden locker gehandhabt. Sie gestehen sich gegenseitig große Freiheit zu. Das klingt angenehm entspannt. Aber zu viel Unabhängigkeit – die sich in diesem Test in geringer Kontrolle und hoher Selbstständigkeit offenbart – ist riskant. Sie belastet die Beziehung und erhöht (verbunden mit geringem Zusammenhalt, geringer Offenheit und hoher Konfliktneigung) das Trennungsrisiko.

Frauen bis 44 Jahre 13–16 Punkte

Frauen über 44 Jahre 12–16 Punkte

Männer bis 44 Jahre 12–16 Punkte

Männer über 44 Jahre 12–15 Punkte

Regeln und deren Einhaltung bedeuten Ihnen mäßig viel. Allerdings könnten Sie versuchen, noch etwas häufiger Absprachen zu treffen und diese auch einzuhalten. Es geht nicht darum, nach Dogmen zu leben. Aber Verbindlichkeit ist wichtig für eine langfristige Beziehung.

Frauen bis 44 Jahre 17–24 Punkte

Frauen über 44 Jahre 17–24 Punkte

Männer bis 44 Jahre 17–24 Punkte

Männer über 44 Jahre 16–24 Punkte

Bei Ihnen gibt es viele Regeln, und diese werden auch eingehalten. Das kann zu Stress in der Partnerschaft führen. Ist es aber ein schutzbietendes Regelwerk, weil Sie sich verletzlich fühlen oder Sie beide ganz besonders gewissenhaft sind, ist es vielleicht genau das Richtige für Sie.

Quelle: Klaus A. Schneewind, Joachim Kruse: PKS. Die Paarklimaskalen. Hogrefe, 2002.

Streiten Sie richtig?

Konflikte gehören zu einer Beziehung und sind nicht per se negativ zu bewerten. Doch wie Paare mit ihnen umgehen, ist wichtig für die Zukunft ihrer Liebe und das eigene Glück.

Dieser Test verrät Ihnen, wie stark vier Konfliktstile in Ihrer Beziehung ausgeprägt sind. Drei davon sind so schädlich, dass man sie sich möglichst abgewöhnen sollte. Nur einer, so konnten

Wissenschaftler zeigen, trägt zu einer langfristig stabilen, erfüllenden Beziehung bei. Der Psychologieprofessor Philipp Yorck Herzberg von der Helmut-Schmidt-Universität Hamburg und Dr. Susan Sierau vom Universitätsklinikum Leipzig haben die deutsche Fassung dieses aus den USA stammenden Tests entwickelt und seine Aussagekraft in einer Studie nachgewiesen.

Anleitung:

Geben Sie bitte auf einer Skala von 1 („niemals“) bis 5 („immer“) an, wie häufig Sie beziehungsweise Ihr Partner die folgenden Verhaltensweisen zeigen, wenn Sie unterschiedlicher Meinung sind. Sie finden die gleichen Fragen viermal, damit jeder sein eigenes Verhalten und das des Partners beurteilen kann. Sie sollten dabei die Antworten des Partners nicht lesen. Das würde möglicherweise das Ergebnis des Tests verfälschen.

Frau: Beurteilung des eigenen Verhaltens

Persönlich angreifen oder beleidigen.

Sich auf das vorliegende Problem konzentrieren.

Für längere Zeit nichts sagen.

Sich für die eigenen Interessen nicht einsetzen.

Explodieren und außer Kontrolle geraten.

Sich zusammensetzen und in Ruhe über die Auseinandersetzung sprechen.

Wenn eine bestimmte Grenze erreicht ist, „zumachen“ und mit dem Partner kein Wort mehr reden.

Zu nachgiebig sein.

Sich von der Wut hinreißen lassen und Dinge sagen, die man später bereut.

Lösungen finden, die für beide akzeptabel sind.

Die andere Person nicht mehr beachten.

Die eigene Position nicht verteidigen.

Spitze Bemerkungen und Beleidigungen loslassen.

Dinge aushandeln und Kompromisse finden.

Sich zurückziehen und kein Interesse zeigen.

Nachgeben, ohne die eigene Sichtweise zu vertreten.

	niemals	manchmal	immer	Ihr Wert	
	1	2	3	4	5
Persönlich angreifen oder beleidigen.					
Sich auf das vorliegende Problem konzentrieren.	1	2	3	4	5
Für längere Zeit nichts sagen.	1	2	3	4	5
Sich für die eigenen Interessen nicht einsetzen.	1	2	3	4	5
Explodieren und außer Kontrolle geraten.	1	2	3	4	5
Sich zusammensetzen und in Ruhe über die Auseinandersetzung sprechen.	1	2	3	4	5
Wenn eine bestimmte Grenze erreicht ist, „zumachen“ und mit dem Partner kein Wort mehr reden.	1	2	3	4	5
Zu nachgiebig sein.	1	2	3	4	5
Sich von der Wut hinreißen lassen und Dinge sagen, die man später bereut.	1	2	3	4	5
Lösungen finden, die für beide akzeptabel sind.	1	2	3	4	5
Die andere Person nicht mehr beachten.	1	2	3	4	5
Die eigene Position nicht verteidigen.	1	2	3	4	5
Spitze Bemerkungen und Beleidigungen loslassen.	1	2	3	4	5
Dinge aushandeln und Kompromisse finden.	1	2	3	4	5
Sich zurückziehen und kein Interesse zeigen.	1	2	3	4	5
Nachgeben, ohne die eigene Sichtweise zu vertreten.	1	2	3	4	5

Frau: Beurteilung des Verhaltens des Partners

Persönlich angreifen oder beleidigen.

Sich auf das vorliegende Problem konzentrieren.

Für längere Zeit nichts sagen.

Sich für die eigenen Interessen nicht einsetzen.

Explodieren und außer Kontrolle geraten.

	1	2	3	4	5	Ihr Wert
Persönlich angreifen oder beleidigen.						
Sich auf das vorliegende Problem konzentrieren.	1	2	3	4	5	
Für längere Zeit nichts sagen.	1	2	3	4	5	
Sich für die eigenen Interessen nicht einsetzen.	1	2	3	4	5	
Explodieren und außer Kontrolle geraten.	1	2	3	4	5	

Frau: Beurteilung des Verhaltens des Partners (Fortsetzung)

Sich zusammensetzen und in Ruhe über die Auseinandersetzung sprechen.	1	2	3	4	5	
Wenn eine bestimmte Grenze erreicht ist, „zumachen“ und mit dem Partner kein Wort mehr reden.	1	2	3	4	5	
Zu nachgiebig sein.	1	2	3	4	5	
Sich von der Wut hinreißen lassen und Dinge sagen, die man später bereut.	1	2	3	4	5	
Lösungen finden, die für beide akzeptabel sind.	1	2	3	4	5	
Die andere Person nicht mehr beachten.	1	2	3	4	5	
Die eigene Position nicht verteidigen.	1	2	3	4	5	
Spitze Bemerkungen und Beleidigungen loslassen.	1	2	3	4	5	
Dinge aushandeln und Kompromisse finden.	1	2	3	4	5	
Sich zurückziehen und kein Interesse zeigen.	1	2	3	4	5	
Nachgeben, ohne die eigene Sichtweise zu vertreten.	1	2	3	4	5	

Mann: Beurteilung des eigenen Verhaltens

Persönlich angreifen oder beleidigen.	1	2	3	4	5	
Sich auf das vorliegende Problem konzentrieren.	1	2	3	4	5	
Für längere Zeit nichts sagen.	1	2	3	4	5	
Sich für die eigenen Interessen nicht einsetzen.	1	2	3	4	5	
Explodieren und außer Kontrolle geraten.	1	2	3	4	5	
Sich zusammensetzen und in Ruhe über die Auseinandersetzung sprechen.	1	2	3	4	5	
Wenn eine bestimmte Grenze erreicht ist, „zumachen“ und mit dem Partner kein Wort mehr reden.	1	2	3	4	5	
Zu nachgiebig sein.	1	2	3	4	5	
Sich von der Wut hinreißen lassen und Dinge sagen, die man später bereut.	1	2	3	4	5	
Lösungen finden, die für beide akzeptabel sind.	1	2	3	4	5	
Die andere Person nicht mehr beachten.	1	2	3	4	5	
Die eigene Position nicht verteidigen.	1	2	3	4	5	
Spitze Bemerkungen und Beleidigungen loslassen.	1	2	3	4	5	
Dinge aushandeln und Kompromisse finden.	1	2	3	4	5	
Sich zurückziehen und kein Interesse zeigen.	1	2	3	4	5	
Nachgeben, ohne die eigene Sichtweise zu vertreten.	1	2	3	4	5	

Mann: Beurteilung des Verhaltens der Partnerin

Persönlich angreifen oder beleidigen.	1	2	3	4	5	
Sich auf das vorliegende Problem konzentrieren.	1	2	3	4	5	
Für längere Zeit nichts sagen.	1	2	3	4	5	
Sich für die eigenen Interessen nicht einsetzen.	1	2	3	4	5	
Explodieren und außer Kontrolle geraten.	1	2	3	4	5	
Sich zusammensetzen und in Ruhe über die Auseinandersetzung sprechen.	1	2	3	4	5	
Wenn eine bestimmte Grenze erreicht ist, „zumachen“ und mit dem Partner kein Wort mehr reden.	1	2	3	4	5	
Zu nachgiebig sein.	1	2	3	4	5	
Sich von der Wut hinreißen lassen und Dinge sagen, die man später bereut.	1	2	3	4	5	

Mann: Beurteilung des Verhaltens der Partnerin (Fortsetzung)

Lösungen finden, die für beide akzeptabel sind.

Die andere Person nicht mehr beachten.

Die eigene Position nicht verteidigen.

Spitze Bemerkungen und Beleidigungen loslassen.

Dinge aushandeln und Kompromisse finden.

Sich zurückziehen und kein Interesse zeigen.

Nachgeben, ohne die eigene Sichtweise zu vertreten.

	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	
	1	2	3	4	5	

So werten Sie den Test aus:

Der Test misst vier verschiedene Arten, mit Konflikten umzugehen. Damit Sie Ihre jeweiligen Werte ermitteln können, übertragen Sie bitte die von Ihnen angekreuzten Zahlen in die farbigen Kästchen am Ende jeder Frage. Addieren Sie dann jeweils die Werte in Kästchen mit gleicher Farbe, und tragen Sie das Ergebnis in das folgende Raster ein.

Frau: Beurteilung des eigenen Verhaltens

- Kämpferischer Konfliktstil
- Positive Konfliktlösung
- Rückzug
- Nachgiebigkeit

Mann: Beurteilung des eigenen Verhaltens

- Kämpferischer Konfliktstil
- Positive Konfliktlösung
- Rückzug
- Nachgiebigkeit

Frau: Beurteilung des Verhaltens des Partners

- Kämpferischer Konfliktstil
- Positive Konfliktlösung
- Rückzug
- Nachgiebigkeit

Mann: Beurteilung des Verhaltens der Partnerin

- Kämpferischer Konfliktstil
- Positive Konfliktlösung
- Rückzug
- Nachgiebigkeit

Was die Werte bedeuten, erfahren Sie in den folgenden Erläuterungen. Da Menschen ihr eigenes Verhalten oft nach anderen Maßstäben beurteilen als das des Partners, werden die Punktwerte zwischen Selbst- und Partnerbeurteilung unterschieden. Um die Erläuterungen einfach zu halten, sind sie mit Blick auf den jeweils Antwortenden formuliert. Sie gelten analog aber auch für die Beschreibungen des Partners.

Kämpferischer Konfliktstil

Selbstbeurteilung 4–6 Punkte

Partnerbeurteilung 4–5 Punkte

Bei Ihnen werden Auseinandersetzungen nur selten heftig und unfair ausgetragen. Das ist gut, sofern Sie Meinungsverschiedenheiten partnerschaftlich lösen. Es hilft allerdings wenig, wenn Sie Kämpfe nur dadurch vermeiden, dass einer der Partner in aller Regel nachgibt oder einer oder beide Auseinandersetzungen einfach aus dem Weg gehen.

Selbstbeurteilung 7–12 Punkte

Partnerbeurteilung 6–12 Punkte

Sie liegen im Mittelfeld: Kämpferische Auseinandersetzungen kommen vor, sind aber nicht an der Tagesordnung. Auch

wenn kein akuter Grund zur Beunruhigung besteht, könnte es sich lohnen, etwas seltener die eigene Dominanz zu betonen. Denn je weniger die Partner um die Oberhand ringen, desto eher können sie sich emotional öffnen, Schwächen akzeptieren und eine intimere, mithin glücklichere Beziehung führen.

Selbstbeurteilung 13–20 Punkte

Partnerbeurteilung 13–20 Punkte

So wie Sie Ihr Verhalten oder das Ihres Partners beschreiben, gehören aggressive, teils beleidigende Auseinandersetzungen zu Ihrem Alltag. Leider ist es unwahrscheinlich, dass dauerhaft Harmonie einkehrt. Kämpferisch ausgetragene Konflikte verringern vielmehr das Partnerglück und erhöhen das Trennungsrisiko. Sie sollten Ihr Konfliktverhalten ändern, eventuell in einer Paartherapie.

Positive Konfliktlösung

Selbstbeurteilung 4–13 Punkte

Partnerbeurteilung 4–13 Punkte

Bei Konflikten schaffen Sie es nur selten, sich gemeinsam um eine gute Lösung zu bemühen. Das ist bedauerlich, denn Partner, die das tun, sind glücklicher miteinander als andere. Möglicherweise ist Ihre Bindung an Ihren Partner von Unsicherheit oder Ängstlichkeit geprägt. Sie sollten bei Streitigkeiten versuchen, gemeinsam eine für beide annehmbare Lösung zu finden. Wenn Ihnen das nicht gelingt, könnte Ihnen ein Paartherapeut dabei helfen.

Selbstbeurteilung 14–18 Punkte

Partnerbeurteilung 14–18 Punkte

Sie meistern die Herausforderung, bei Auseinandersetzungen konstruktiv zu bleiben, mittelmäßig gut. Sie beherrschen die Kunst zielführender Diskussionen und vernünftiger Kompromisse also durchaus. Aber Sie könnten versuchen, in noch mehr Situationen auf diese Fähigkeiten zurückzugreifen. Dabei geht es nicht nur darum, eine einvernehmliche Lösung für das gerade anstehende Problem auszuhandeln. Es ist auch wichtig, trotz des Konflikts dem Partner zu zeigen, wie sehr man ihn schätzt, und die positiven Aspekte der Beziehung hervorzuheben.

Selbstbeurteilung 19–20 Punkte

Partnerbeurteilung 19–20 Punkte

Sie gehen an Streitfragen meist sachlich heran und suchen Kompromisse. Das ist gut, aber Sie sollten zweierlei im Auge behalten. Ein solcher Konfliktlösungsstil ist nur dann wirklich hilfreich, wenn beide Partner ihn beherzigen. Und: Wenn der eine glaubt, auf konstruktive Weise zu streiten, nimmt der andere das unter Umständen anders wahr.

Rückzug

Selbstbeurteilung 4–6 Punkte

Partnerbeurteilung 4–5 Punkte

Wenn es zu einem Konflikt kommt, ziehen Sie sich nicht zurück, sondern tragen ihn aus. Das ist gut so – jedenfalls dann, wenn Sie den Konflikt nicht aggressiv oder extrem nachgiebig lösen. Möglicherweise fällt Ihnen der Verzicht auf Rückzug leichter als anderen, weil Sie und Ihr Partner eher extravertiert sind.

Selbstbeurteilung 7–12 Punkte

Partnerbeurteilung 6–12 Punkte

Der Rückzug ist wahrscheinlich nicht Ihre häufigste Konfliktlösungsstrategie, aber es kommt schon vor, dass Sie ein klarendes Gespräch vermeiden und sich für längere Zeit verletzt zurückziehen. Wenn Sie es schaffen, dies seltener zu tun, wird das Ihrem Beziehungsglück wahrscheinlich guttun.

Selbstbeurteilung 13–20 Punkte

Partnerbeurteilung 13–20 Punkte

Sie neigen stark dazu, Konflikte nicht auszutragen. So lassen sich laute Auseinandersetzungen zwar vermeiden, und die Beziehung wirkt vielleicht friedlich. Aber Rückzug als dauerhafte Strategie erhöht das Risiko einer Trennung, vor allem dann, wenn die Neigung zur Distanz in der Partnerschaft nicht gleich verteilt ist.

Nachgiebigkeit

Selbstbeurteilung 4–7 Punkte

Partnerbeurteilung 4–5 Punkte

Sie neigen nicht zu Nachgiebigkeit, sondern vertreten Ihre eigenen Interessen – sogar stärker als die meisten Menschen. Das ist gut, sofern Ihnen dies gelingt, ohne aggressiv zu werden. Wer für sich einzustehen vermag, schafft eine wichtige Voraussetzung für eine erfüllende Beziehung.

Selbstbeurteilung 8–12 Punkte

Partnerbeurteilung 6–11 Punkte

Sie sind mäßig nachgiebig. Trotzdem geben Sie wahrscheinlich manchmal auch dann nach, wenn Sie das eigentlich nicht wollen. Sie könnten etwa probieren, Ihren Standpunkt länger und nachdrücklicher zu verteidigen, als Sie dies intuitiv eigentlich tun würden. Wer sich allzu defensiv verhält, der droht allmählich unzufrieden zu werden.

Selbstbeurteilung 13–20 Punkte

Partnerbeurteilung 12–20 Punkte

Sie geben sehr oft nach, verleugnen sich geradezu. In Beziehungen ist dies keine hilfreiche Strategie. Wie die Forschung zeigt, sind nachgiebige Menschen oft überdurchschnittlich freundlich, aber auch ängstlich. Wer aus Mutlosigkeit einlenkt, sollte unbedingt daran arbeiten, seine Interessen anzusprechen – und zu verteidigen.

Quelle: Philipp Yorck Herzberg, Susan Sierau: Das Konfliktlösungsstil-Inventar für Paare (KSIP). Diagnostica (2010), 56, 2.

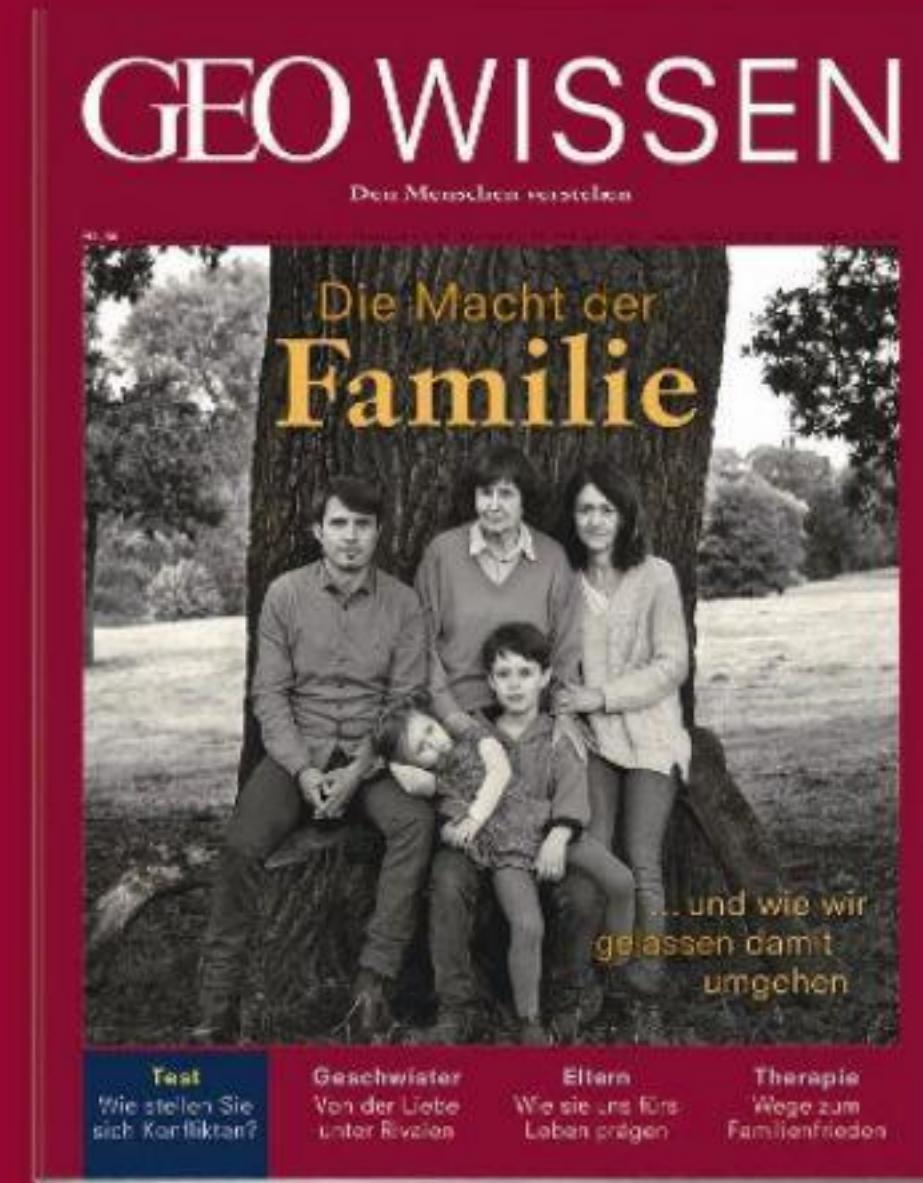
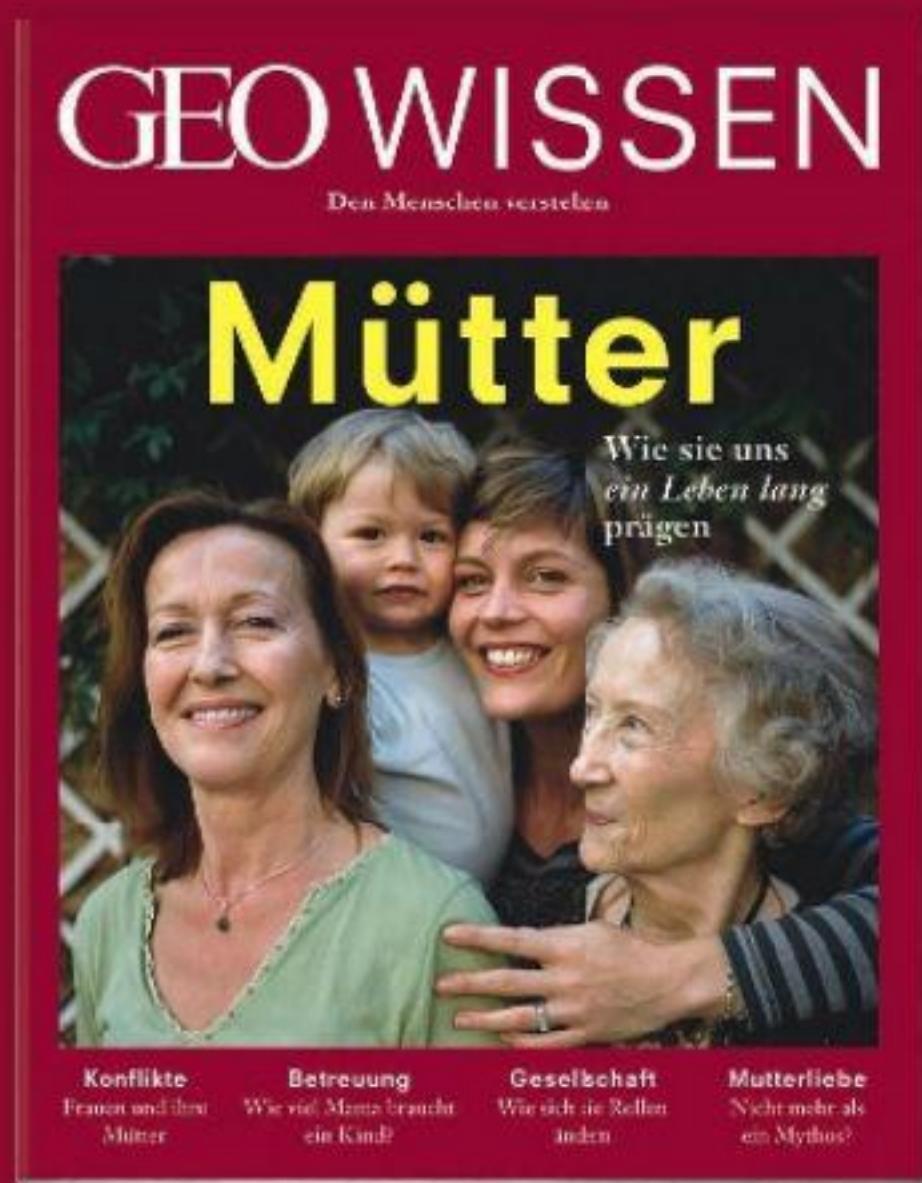
MEHR ZUM THEMA

JÜRG WILLI, Die Zweierbeziehung. Rowohlt. Standardwerk des Schweizer Psychotherapeuten über das oft unbewusst abgestimmte Zusammenspiel der Partner.

WOLFGANG SCHMIDBAUER, Paartherapie. Gütersloher Verlagshaus. Der erfahrene Therapeut beschreibt Beziehungsfallen, Problemsituationen und Lösungswege.

HANS JELLOUSCHEK, Die Kunst, als Paar zu leben. Herder. Der Autor berichtet über seine Erfahrungen als Paartherapeut und analysiert häufige Beziehungsfehler.

Den Menschen besser verstehen – mit GEO Wissen.



Alle
Titel auch
mit DVD
erhältlich

Diese und weitere Produkte können Sie direkt im GEO Shop bestellen.
Telefonisch unter 040/5555 89 90 und im Internet auf www.geoshop.de.
Oder im ausgewählten Buch- und Zeitschriftenhandel.

GEO WISSEN

BESONDERE PAARE

Über Grenzen hinweg

Protokolle: OLAF TARMAS

Fotos: ALBRECHT FUCHS und MAURICE KOHL



Conny Barth und Patrick Jung waren in verschiedenen Gefängnissen inhaftiert und lernten sich über Briefe kennen. Inzwischen ist Conny Barth entlassen und besucht ihren Partner zuweilen in der Haft (siehe Seite 126)

Bereits unter herkömmlichen Umständen ist eine Partnerschaft oft kein leichtes Unterfangen. Doch vielen gelingt es auch unter schwierigen Bedingungen, sich nahezukommen, sich zu verlieben und ein gemeinsames Leben aufzubauen. Außergewöhnliche Paare erzählen, wie sie die Liebe fanden – und sie weiter vertiefen

ADELE*Künstlerin, Berlin (im Bild links)*

Ansere Beziehung ist eine nie endende Aufführung. Sie heißt „EVA & ADELE“. Wir sind ein lebendes Kunstwerk mit kahl rasierten Schädeln, leuchtendem Make-up und extravaganter Garderobe, das das traditionelle Verständnis der Geschlechterrollen infrage stellt. Selbst unser Lächeln ist ein Werk.

Als wir uns 1989 auf einem Dorffest in Italien ineinander verliebten, hatten wir sofort das Gefühl, dass wir auch als Künstler gut zueinanderpassen. Schon damals beschäftigten wir uns in unseren Bildern und Zeichnungen viel mit unterschiedlichen Geschlechteridentitäten. Uns kam die Idee, unsere Begegnung zur Grundlage eines gemeinsamen Kunstwerks zu machen. Zwei Jahre später haben wir unsere Hochzeit gefeiert. Sie war Teil einer riesigen Performance: Wir haben unser gesamtes malerisches und zeichnerisches Œuvre zu Collagen verschmolzen und den Vorhang für „EVA & ADELE“ gehoben. Die permanente, lebenslange und weltweite Performance begann.

Dass wir uns in gleichen Kostümen und gleich geschminkt zeigen, heißt nicht, dass wir uns immer einig wären. Im Gegenteil: Wir streiten oft, kompromisslos, radikal. Die Klarheit, die das schafft, kommt unserer Beziehung zugute. Auch unsere Temperaturen sind unterschiedlich: Eva kann sehr schüchtern sein, während ich sehr kommunikativ bin. Ich glaube, ohne „Eva & Adele“ hätten wir es nicht geschafft, so lange zusammenzubleiben.

EVA*Künstlerin, Berlin*

Schon immer wollte ich den extremsten Weg gehen, der möglich ist. Denn ich glaube, nur in der Radikalität kann große Kunst entstehen. Deshalb ist unsere Performance auf Ewigkeit angelegt.

Selbst wenn wir allein in der Wohnung sind, die zugleich unser Atelier ist, geht unser Leben als Kunstwerk weiter. Wir rasiern, schminken und kleiden uns auch dann. Selbst unsere engsten Freunde kennen uns nicht anders. Wenn mal überraschend der Paketbote klingelt, öffne ich die Tür einen Spalt und lasse mir die Sendung in die Hand drücken. Und für Zwischenfälle wie einen Feueralarm haben wir auf Reisen immer ein Not-Outfit mit großen Sonnenbrillen dabei. Sogar auf Reisen in unserem Wohnmobil.

Seit wir vor 25 Jahren unsere Performance begonnen haben, waren wir nicht einen Tag oder eine Nacht getrennt. Aber wir achten darauf, dass wir weder als Künstler noch als Menschen unsere Eigenständigkeit aufgeben. Oft arbeiten wir getrennt an den verschiedenen Teilen unserer Werke. Das schafft große Freiheit, auch wenn wir uns physisch nie weit voneinander entfernt aufhalten.

2011 wurden wir standesamtlich als gleichgeschlechtliches Paar getraut. Für mich war der Weg dahin besonders lang, denn ich musste erst in einem langen Verfahren als transsexuell anerkannt werden. Ohne Adele hätte ich das niemals durchgestanden: Sie ist zu jeder Anhörung mitgekommen, saß immer an meiner Seite und beruhigte mich, wenn ich mal wieder besonders aufgereggt war.









CHRISTOPH SCHMIDT, 54

Selbstständiger katholischer Priester, Psychotherapeut und Seelsorger, Köln (im Bild rechts)

Jahrelang habe ich zwei Beziehungen geführt, mit Gott und mit einem Mann. Norbert hatte ich in einer Gruppe junger katholischer Priester getroffen, die sich im Geheimen mit den Themen Homosexualität und Zölibat auseinandersetzen. Viele unserer Vorgesetzten wussten von unserer Beziehung, ließen uns aber in Ruhe. Da unsere Gemeinden in verschiedenen Bistümern lagen, haben die Menschen dort nichts von der Verbindung erfahren. Es hätte noch lange so weitergehen können.

Mein innerer Konflikt wurde jedoch immer bedrückender: Ich war dazu gezwungen, ein Leben zu führen, das sich nicht wahrhaftig anfühlte. Meiner Gemeinde gaukelte ich Enthaltsamkeit vor, und heimlich schlief ich mit einem Mann. Das ging nur, solange ich die Hoffnung hatte, dass sich die Kirche eines Tages verändern würde. Als mir klar wurde, dass das nicht passieren wird, entschied ich, dass ich nicht so weiterleben wollte. Schweren Herzens gab ich mein Kirchenamt auf; freier Priester aber bin ich geblieben. Zum Glück habe ich – wie Norbert – eine psychotherapeutische Zusatzausbildung, sodass wir beide Arbeit finden konnten; Norbert bei der Betreuung obdachloser Menschen, ich als Sterbebegleiter.

Erstaunlicherweise verspürte ich trotz der anfänglichen Ungewissheit keine Angst vor der Zukunft – weil ich mir der Beziehung mit Norbert so sicher sein konnte. Das ist die wichtigste Erfahrung meines Lebens: Liebe macht mutig.

NORBERT REICHERTS, 52

Selbstständiger katholischer Priester, Kunsttherapeut und Seelsorger, Köln

Die Entscheidung, meine Stelle als Vikar aufzugeben, fiel mir sehr schwer, weil ich mich bis heute zum Priester berufen fühle. In dieser Situation jemanden an meiner Seite zu wissen, der den gleichen Weg geht, hat mir Kraft gegeben. Wir haben aber darauf geachtet, dass jeder diese folgenreiche Entscheidung eigenständig trifft. Das ist uns bis heute wichtig: Wir sind zwar ein Paar, das sich liebt, stützt und begleitet – aber auch zwei freie Menschen, die selbstständig Entscheidungen treffen. In diesem scheinbaren Widerspruch steckt für mich die tiefste Erfahrung von Liebe: Ich darf mich frei fühlen und weiß zugleich, dass ich nur durch den anderen wirklich zu mir selbst finde. Ich kann mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass der Mensch zum Zölibat berufen sein soll.

Wir haben zwar unsere Ämter abgelegt, aber nicht unseren Glauben. Das gemeinsame Beten ist, um es „ketzerisch“ zu formulieren, für uns so wichtig wie Sex. Ich habe gelernt, dass ich auch ohne Mandat der Kirche Seelsorger bin. Gemeinsam begleiten wir Menschen an Wendepunkten ihres Lebens: bei Krisen, Taufen, Trauungen und wenn es auf den Tod zugeht.

Auch wir haben Menschen gefunden, die uns begleiten: So haben wir etwa in einer freien christlichen Zeremonie geheiratet, unter großen Bäumen am Rhein – inmitten von Freunden.

BÄRBEL ROLOFF*, 38*Verwaltungsfachangestellte, Hamburg*

He ich Klaus traf, lag ich manchmal tagelang auf dem Bett und starrte an die Decke, unfähig, mich aufzuraffen. Wegen psychischer Krisen, die Experten als Anzeichen einer Persönlichkeitsstörung werteten, verbrachte ich immer wieder Zeit in Kliniken.

Als es mir etwas besser ging, begann ich eine Ausbildung zur Verwaltungsfachfrau beim Berufsförderungswerk. Dort bekommen Menschen mit Handicaps oder Krankheiten die Möglichkeit einer Umschulung oder beruflichen Rehabilitation. Klaus ging in die gleiche Klasse wie ich. Er kämpfte ebenfalls darum, nach psychischen Problemen den Weg zurück ins Berufsleben zu finden. Viele seiner Probleme waren mir sehr vertraut, auch er hatte eine schwierige Kindheit gehabt, war misshandelt worden.

Nach einer Weile merkte ich, dass ich bei ihm zum ersten Mal das Gefühl hatte, nicht allein zu sein. Es gab zwar auch vorher Verwandte, Freunde, Therapeuten, mit denen ich sprechen konnte – aber erst bei Klaus habe ich mich wirklich angenommen und aufgehoben gefühlt. Manchmal fühlt es sich an, als ob wir uns gegenseitig therapierten. Es ist nicht immer angenehm, sich dem anderen so weit zu öffnen. Aber es hilft ungemein.

Wir haben oft über Kinder geredet, hatten aber großen Respekt vor dieser Aufgabe. Ich hatte Sorge, dass wir die schlechte Behandlung, die wir selbst erfahren haben, weitergeben könnten. Schließlich haben wir aber entschieden: Wir schaffen das. Wir haben ein Kind bekommen, das äußerst gesund und lebensfroh ist. Und heute kann ich mit Überzeugung sagen: Wir sind gute Eltern.

KLAUS FUHRMANN*, 35*Genesungsbegleiter, Hamburg*

Wenn ich früher einen psychotischen Schub bekam, fühlte es sich an, als ob mein Geist davonfließt, in alle Richtungen. Alle Sinneseindrücke erforderten meine volle Aufmerksamkeit, die Gefühle steigerten sich ins Extreme. Die Umwelt war voller Zeichen, jeder Baum, jeder Vogel schien etwas zu bedeuten. Nach und nach verlor ich den Bezug zur Realität, halluzinierte.

Lange Zeit kamen solche Krisen für mich völlig überraschend. Heute erkenne ich die Anzeichen eines drohenden Schubs meiner Schizophrenie besser, kann sie besser ertragen. Dabei hilft mir Bärbel mehr als alle Medikamente und Ärzte. Sie sieht schon früh, wenn ich aus dem Lot zu geraten drohe, sagt dann zu mir: „Pass auf, dass du dich nicht zu sehr in deine Gefühle hineinstiegerst.“

Mit Bärbels Hilfe schaffe ich es, meinem Leiden die Stirn zu bieten. Anfangs war sie der Ansporn, überhaupt morgens aufzustehen, die Wohnung sauber zu halten, mich um eine Arbeit zu kümmern. Als wir dann gemeinsam in eine Wohnung zogen, teilten wir uns die Aufgaben: Bärbel arbeitete in ihrem Beruf als Verwaltungsfachangestellte, ich kümmerte mich um unseren Haushalt. Heute arbeite ich auch wieder – als Genesungsbegleiter in einem sozialpsychiatrischen Zentrum. Dort helfe ich Menschen, die in eine psychische Krise geraten sind.

Bärbel war für mich der Grund, mich aus meiner überwältigenden psychischen Lähmung zu lösen. Unsere Beziehung gibt mir Halt, weil ich weiß, dass sie mich versteht und begreift, was in mir vorgeht. Wir hatten beide eine schwere Kindheit, und es tut uns beiden gut, dass wir auch darüber miteinander reden können.

Schritt für Schritt ist unser Leben immer normaler geworden. Wir treffen gemeinsame Freunde, gehen ins Schwimmbad, ins Kino, ins Museum. Für all das hätte mir noch vor wenigen Jahren die Kraft gefehlt.





PATRICIA CARL, 32*Sachbearbeiterin in einem Ministerium, Berlin*

Lange Zeit habe ich daran gezweifelt, dass mich ein normalwüchsiger Mann überhaupt attraktiv finden würde. Ich bin ja gerade einmal 1,22 Meter groß. In meiner Jugend war ich für die gleichaltrigen Jungs eher der Kumpeltyp.

Als ich Florian kennenlernte, lag diese Phase zum Glück bereits einige Jahre zurück. Freunde hatten ohnehin kein Problem mit meiner Körpergröße, und es gab durchaus einige interessierte Männer, die nicht kleinwüchsig waren. Trotzdem habe ich mich am Anfang nicht getraut, mit Florian Hand in Hand zu gehen. Ich wollte nicht, dass die Leute denken, er gehe mit einem Kind spazieren. Es war mir unangenehm, wenn sie uns anstarnten. Inzwischen stört mich das kaum noch. Geguckt wird ohnehin – ob ich allein unterwegs bin oder mit ihm. Und wenn es nicht allzu aufdringlich ist, finde ich das auch in Ordnung. Meine Körpergröße fällt nun mal auf.

Unsere Beziehung dagegen ist die eines normalen, glücklichen Paares, mit einigen besonderen Herausforderungen. Manchmal muss ich Florian daran erinnern, den Duschkopf wieder herunterzuschrauben. Auch bin ich nicht jeden Tag gut zu Fuß, kann nur sehr langsam laufen oder muss ab und zu mal eine Pause einlegen. Es kommt vor, dass Florian und ich uns dann ein bisschen kabbeln, bis wir ein gemeinsames Tempo gefunden haben.

Wo er einen Schritt geht, muss ich zwei machen, um genauso schnell zu sein. Aber wie funktioniert Liebe ohne Kompromisse?

FLORIAN INNIG, 36*Mitarbeiter des BV Kleinwüchsige Menschen, Berlin*

Als ich mich in Patricia verliebte, spielte die Körpergröße überhaupt keine Rolle. Wir wohnten in verschiedenen Städten, deshalb telefonierten wir sehr häufig. Oft dachte ich: Das Gespräch war viel zu kurz. Erst auf der Abrechnung sah ich dann, dass wir stundenlang geredet hatten. So übten wir auch, Unstimmigkeiten im Dialog zu klären. Denn die wenigen Wochenenden, die wir miteinander verbringen konnten, waren uns zu kostbar. Die sollten einfach nur schön sein – und das waren sie auch!

Ich wusste sehr genau, worauf ich mich einlasse. Meine Schwester ist ebenfalls kleinwüchsig. Sie hatte mich dazu überredet, mich beim Bundesverband für Kleinwüchsige Menschen und ihre Familien zu engagieren. Dort traf ich Patricia. Irgendwann war klar, da ist mehr als Freundschaft. Mir war bewusst, dass ihre Körpergröße schon aus praktischen Gründen immer ein Thema sein wird: Wir brauchen eine möglichst barrierefreie Wohnung, auch unterschiedlich hohe Stühle. Für mich ist das kein Problem.

Gut überlegen mussten wir, ob wir uns unseren Kinderwunsch erfüllen wollen. Es besteht eine Wahrscheinlichkeit von 50 Prozent, dass unser Kind ebenfalls kleinwüchsig würde. Wir haben jedoch die Erfahrung gemacht, dass Selbstbewusstsein Barrieren überwindet und ein offener Umgang das eigene Umfeld positiv verändert. Daher ist Patricias genetische Veranlagung für uns kein Hinderungsgrund, Kinder zu bekommen.





GERHARD TAUSCHER, 51*Teamleiter, Int. Föderation des Roten Kreuzes, Colombo, Sri Lanka*

Wir haben uns mitten in einem Katastrophengebiet kennengelernt. Es war Frühjahr 2010, ein Erdbeben hatte auf Haiti mehr als eine Million Menschen obdachlos gemacht, es herrschten tropische Temperaturen. Ich lebte mit 300 Krisenhelfern in einer Zeltstadt und arbeitete fast ohne Pause. Eines Abends saß ich Luvini zufällig beim Essen gegenüber. Sie war wie ein Ruhepol inmitten des Chaos, und wir kamen uns schnell näher.

Ich hatte in Deutschland eine Frau und zwei Söhne. Dennoch habe ich mich nach jedem meiner sechswöchigen Kurzeinsätze sofort wieder nach Haiti zurückgemeldet, weil Luvini dort länger im Einsatz war. Jede Abreise von dort fiel mir schwerer. Nach einem halben Jahr entschied ich mich ganz für sie.

Unsere größte Herausforderung besteht seither darin, im gleichen Land eingesetzt zu werden. Wir haben uns vorgenommen: Derjenige mit einem besseren Jobangebot geht vor, der andere folgt, wohin auch immer.

Als ich die Möglichkeit hatte, in Nordkorea ein Trinkwasserprojekt zu leiten, ist Luvini mitgekommen, obwohl sie zunächst keine Arbeit dort hatte. Und als sie später Sprecherin für die IFRC in Haiti werden sollte, habe ich eine kleinere Aufgabe in der Provinz übernommen. In einer Beziehung muss jeder Partner bereit sein, Opfer zu bringen. Sonst funktioniert es nicht.

LUVINI RANASINGHE, 34*Koordinatorin, Int. Föderation des Roten Kreuzes, Colombo, Sri Lanka*

Ich war in meiner Heimat Sri Lanka ein Opfer des großen Tsunamis von 2004, wurde damals nur knapp aus einem überfluteten Bus gerettet. Das war der Grund, warum ich später selber in der Katastrophenhilfe der Internationalen Föderation der Rotkreuz- und Rothalbmondgesellschaften (IFRC) zu arbeiten begann. Es ist eine sehr befriedigende Arbeit, aber macht Beziehungen sehr schwierig. Als ich 2010 nach Haiti kam, hatte ich gerade eine gescheiterte Ehe hinter mir und wollte mich nur noch in Arbeit stürzen. Aber es kam anders.

Die Liebe zwischen Gerhard und mir begann in einem permanenten Ausnahmezustand. Während der Arbeit als Katastrophenhelfer in Haiti sahen wir täglich Verwüstungen und das Elend auf den Straßen. In den vorgeschriebenen Urlauben flogen wir nach Panama oder Dominica und fühlten uns wie in den Flitterwochen.

In unserem ersten Gespräch erzählte Gerhard von seinen Söhnen, und ich merkte, wie viel sie ihm bedeuten. Das war sehr wichtig für mich, denn ich wollte unbedingt ein Kind haben und dachte mir: Gerhard ist bestimmt ein toller Vater. Manchmal fragten wir uns, ob wir auch im normalen Alltag zusammenpassen würden. Krisenhelfer sind Extremsituationen gewohnt, mit dem normalen Leben tun wir uns häufig schwer.

Die Antwort fanden wir während eines gemeinsamen Jahres in Nordkorea: Dort lebten wir in einem Plattenbau in Pjöngjang, wurden permanent von den Behörden abgehört, konnten uns kaum frei bewegen. Immerhin hatten wir einen gemeinsamen Haushalt. In dieser Zeit wurde unsere Beziehung auf die Probe gestellt – und wir haben erkannt, dass wir uns gegenseitig Kraft geben können, den Schwierigkeiten in der Außenwelt standzuhalten.

Daraufhin beschlossen wir, uns ein gemeinsames Leben aufzubauen: Wir bauten ein Haus in Sri Lanka, heirateten, und ich brachte schließlich unsere Tochter Soleil zur Welt. Wir werden jetzt eine Zeit lang in meiner Heimat leben. Dann wird es sicherlich wieder neue Einsatzorte geben. Wo auch immer die sein mögen: Wir haben nun eine Basis, ein festes Fundament für die Liebe.









KATRIN PARMENTIER, 50

Redakteurin, München

Ich habe Joerg vor 20 Jahren bei einem Termin in der Nürnberger Altstadt aus den Augenwinkeln gesehen und sofort beschlossen: Den musst du kennenlernen! Ich lud ihn auf eine WG-Party ein, und er blieb die Nacht bei mir. Dass er erst 19 Jahre alt war, noch zur Schule ging und bei seinen Eltern wohnte, erfuhr ich erst nach ein paar Tagen, als wir unsere Affäre schon begonnen hatten. Anfangs war mir das sehr unangenehm. Ich untersagte ihm, mich im Büro zu besuchen, und weigerte mich, in sein Elternhaus zu kommen, wo er noch in seinem Jugendzimmer wohnte.

Schließlich trennte ich mich von ihm. Ich hatte das Gefühl, wir passten nicht zusammen: Während ich schon viel erlebt hatte, stand er noch ganz am Anfang. Joerg verhielt sich in dieser Situation genau richtig. Er meldete sich nicht mehr bei mir. Da spürte ich erst, wie sehr ich ihn mir an meiner Seite wünschte.

Ich erkannte: Er war zwar zwölf Jahre jünger, aber so klug, offen und neugierig auf die Welt wie ich. Und ich finde bis heute: Es gibt nicht viele Männer, die so gut zuhören können wie Joerg. Mit niemandem kann ich mich so gut unterhalten wie mit ihm. Als ich das erkannte, hatte ich viel mehr Respekt vor ihm, und wir konnten uns immer besser auf Augenhöhe begegnen.

JOERG KOCH, 39

Fotograf, München

Anfangs hatte ich bei Katrins Freunden oft einen schweren Stand: Sie waren älter, hatten schon etwas im Leben erreicht, fuhren schicke Autos, waren Besitzer eines Cafés oder einer Bar. Ein Mann, der eine ältere Frau wählt? Das war ihnen suspekt. Meine Freunde dagegen fanden es einfach cool, dass ich mit dieser lässigen Reporterin zusammen war – auch wenn sich unsere Freundschaften anfangs nicht so sehr gemischt haben.

Aber das Wichtigste in einer Beziehung sind gegenseitiger Respekt – und dass man sich die Luft zum Atmen lässt. Wir müssen nicht alles zusammen machen, müssen nicht nur gemeinsame Freunde haben. Der andere bleibt doch auch deshalb interessant, weil er außerhalb der Beziehung noch ein eigenes Leben führt. Ich bin nach wie vor froh, eine so erfahrene Frau gefunden zu haben, die genau die gleiche Vorstellung von Freiheit hat.

Als wir uns kennenlernten, hatte Katrin schon viel mehr erlebt als ich: war mal Hausbesetzerin gewesen, hatte in Kalifornien gelebt und war viel in der Welt herumgekommen. Ich dagegen war Schüler und hatte keine Ahnung, was ich vom Leben wollte.

Katrin hat dann mein Talent als Fotograf gefördert. Überspitzt könnte man sagen: Sie hat sich den Mann geformt, den sie dann später geheiratet hat. Allerdings hatte ich in meinem Beruf schnell ohne ihre Hilfe Erfolg. Das war wichtig, denn auf diese Weise konnte ich mir das Selbstbewusstsein erarbeiten, das mir anfangs fehlte. Aber erst, als wir nach einigen Jahren eine gemeinsame Wohnung suchten, hatte ich das Gefühl: Jetzt ist es eine richtige Beziehung, nicht nur eine Affäre, die jederzeit enden kann.



CONNY BARTH, 42
Übersetzerin, Steyerberg

Patricks erster Brief hat mich schockiert: Er schrieb, er sitze lebenslänglich ein, wegen Mordes, Entlassung frühestens in fünf Jahren. Ich selbst saß wegen eines Überfalls im Gefängnis. Brieffreundschaften waren eine Möglichkeit für mich, Kontakt zu Menschen außerhalb meiner Haftanstalt aufzunehmen. Ich antwortete ihm, weil mich seine Ehrlichkeit beeindruckte. Auch war ich froh, jemanden gefunden zu haben, mit dem ich mich über alles austauschen konnte: mein Leben, meine Probleme. Ich war damals sehr traurig, weil ich meine Kinder nur selten sehen konnte.

Bald schrieben wir uns täglich. Wenn mal kein Brief kam, fehlte mir etwas. Bis zu unserem ersten Treffen vergingen andertthalb Jahre. Ich war inzwischen entlassen worden und durfte Patrick für zwei Stunden unter Aufsicht im Besuchsraum sehen. Ich war extrem angespannt. Vielleicht hatte ich mir völlig falsche Vorstellungen von ihm gemacht? Oder er sich von mir? Doch ich traf einen Mann, der mir sehr gefiel. Dann näherten wir uns sehr langsam an, vorsichtig, fast gebremst. Es war wie eine Liebe auf Raten. Aber das hatte auch einen Vorteil: So konnte ich mich immer wieder fragen, ob ich mich wirklich auf diese Beziehung einlassen will.

Erst im Jahr darauf hatten wir ein Zimmer für uns allein, einen Tag lang. Bis dahin war unser Kontakt distanziert gewesen, über Begrüßungskuss und Händchenhalten kamen wir nie hinaus. Nun konnten wir uns erstmals richtig lieben. Ein kurzer, intensiver Vorgeschmack auf das Leben, das wir einmal führen wollen.

PATRICK JUNG, 48
Tätowierer, Lingen

Auf meine Kontaktanzeige hin haben sich etliche Frauen gemeldet. Anfangs habe ich mehreren zurückgeschrieben, dann nur noch Conny: Mit ihr war der Austausch am intensivsten und am persönlichsten. Das erste Telefonat und die ersten Treffen mit ihr waren extrem aufregend. Nach Hunderten Briefen war etwas Kostbares entstanden, das ich um jeden Preis bewahren wollte. Ich dachte mir: Bloß nichts falsch machen, nichts Falsches sagen.

Inzwischen bin ich entspannt, wenn wir uns begegnen, so weit das unter den Umständen möglich ist. Am schönsten sind die Ausführungen, bei denen ich an ein oder zwei Tagen im Jahr die Haftanstalt unter Bewachung verlassen darf. Beim zweiten Mal habe ich Conny in der Wohnung besucht, die vielleicht einmal unsere sein wird. Ich trug eine Fessel, ein Metallband, das unter der Kleidung die linke Hand mit dem rechten Fuß verband, sodass ich keine ausholenden Bewegungen machen konnte. Wir haben zusammen gekocht. Es war, als könnten wir einmal von der Zukunft kosten. Umso schlimmer war es für mich, am Ende dieses Tages wieder zurück ins Gefängnis zu müssen: Schlagartig war alles, was eben noch so schön war, wieder unerreichbar für mich. Ich habe vor den Beamten geheult wie ein Kleinkind.

„Lebenslange Freiheitsstrafe“ bedeutet in Deutschland, dass man frühestens nach 15 Jahren entlassen werden kann. Das wäre im Mai 2017. Natürlich hoffe ich, dass es dazu kommt. Aber es kann auch sein, dass es noch ein paar Jahre länger dauern wird. ♦

Lesen. Verstehen. Kraft schöpfen.



GEO WISSEN
GESUNDHEIT

NR. 4

Was die Seele stark macht

Hilfe bei
Stress, Burnout
und
Depression

Test
Haben Sie genug
psychische Ressourcen?

Biografie
Wie uns die
Vergangenheit prägt

Achtsamkeit
Unterwegs mit einem
Wanderschäfer

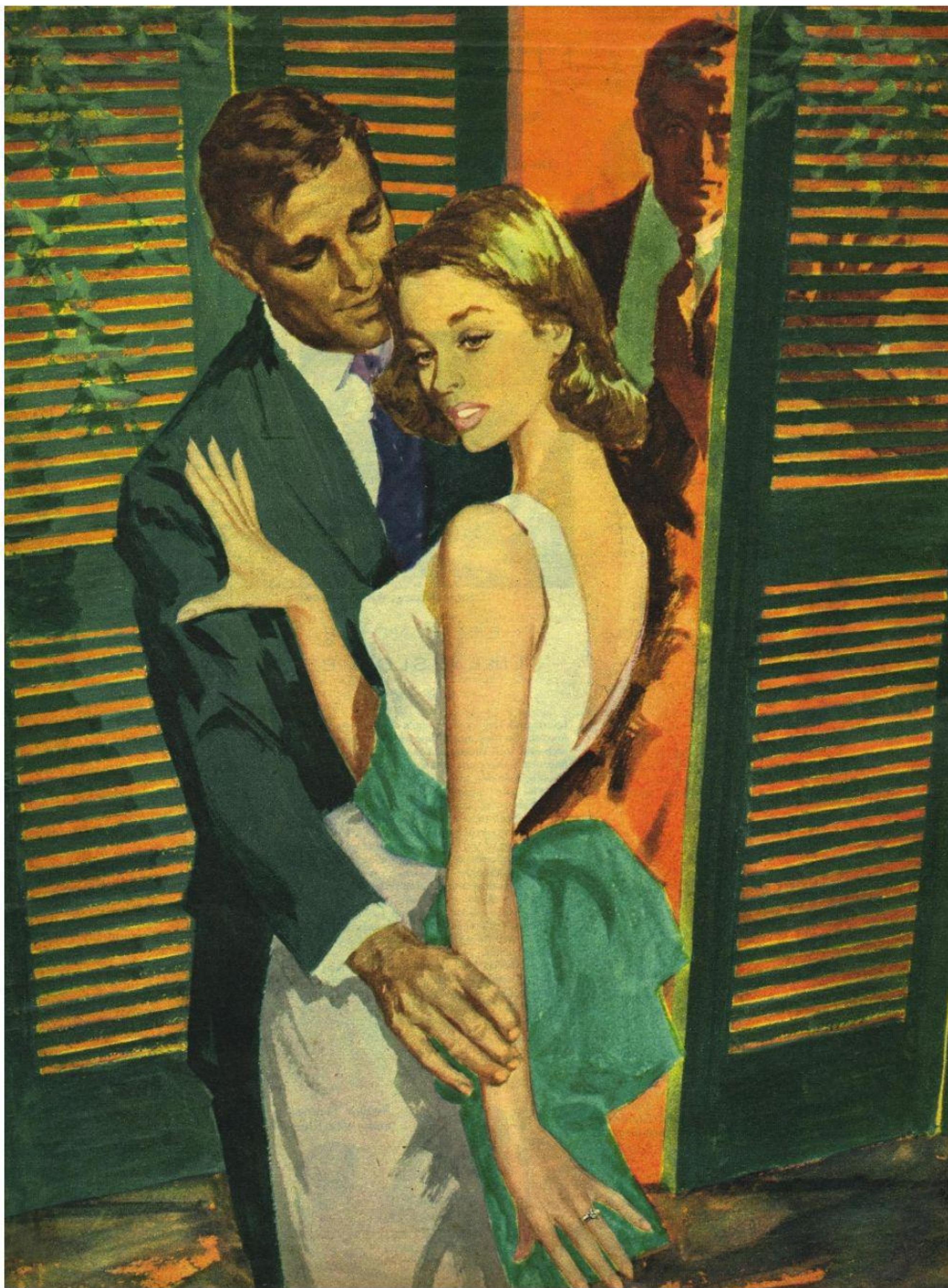
Prävention
So bleibt die
Psyche gesund

Mit DVD erhältlich:
Yoga und Meditation

WISSEN ist die beste Medizin.

Jetzt im Handel oder





Illustrationen aus den 1950er Jahren zeigen plakativ Situationen, in denen Eifersucht aufwallt. Doch die Angst, den Partner zu verlieren, belastet auch moderne Beziehungen. Denn diese Emotion ist ebenso mächtig wie zeitlos

Von der Schwierigkeit, zu vertrauen

Sie gilt vielen als Charakterschwäche, als Zeichen fehlenden Selbstbewusstseins und altmodischer Besitzanspruch. Doch Studien belegen: Eifersucht ist tief im Menschen verankert – und kann durchaus nützlich sein

Text: ALEXANDRA RIGOS

Zwei Jahre lang sind die römische Studentin Sara Di Pietrantonio und Vincenzo Paduano ein Paar. Doch dann trennt sich die 22-Jährige von dem Wachmann, versucht ihm klarzumachen, dass sie ihn nicht mehr liebt, sich zu einem anderen Mann hingezogen fühlt. Paduano aber will das nicht akzeptieren. Die Qual, seine Geliebte an einen anderen verloren zu

haben, treibt ihn schließlich zu einer Tat von unvorstellbarer Grausamkeit.

Eines Tages im Mai 2016 lauert er ihr auf, fährt hinter ihrem Auto her und drängt sie von der Straße ab. Vielleicht hofft Sara Di Pietrantonio, dass es nun zur letzten Aussprache kommen kann. Sie öffnet die Autotür. Ihr Exfreund aber würgt sie und überschüttet sie mit brennbarer Flüssigkeit. Die zierliche Frau versucht zu entkommen, schreit nach Hilfe, doch keines der vorbeifah-

renden Autos hält an, wie eine Kamera zur Verkehrsüberwachung aufzeichnet.

Vincenzo überwältigt sie – und setzt sie schließlich in Flammen. Sara stirbt noch auf der Straße.

Paduano, so erklärt die Staatsanwaltschaft später, habe nicht im Affekt getötet, sei nicht gelenkt worden von einer übermächtigen Empfindung. Er plante seine Tat, stellte seiner Exfreundin nach und tötete sie – damit kein anderer Mann sie je berühren kann.

Eifersucht gehört zu den destruktivsten Regungen, deren ein Mensch fähig ist. Manchmal endet sie tödlich, wie für Sara Di Pietrantonio. Die Kränkung über die echte oder vermeintliche Untreue eines geliebten Menschen zählt zu den häufigsten Motiven für Mord.

Doch auch jenseits solcher Extrempfälle entfaltet die dunkle Begleiterin der Liebe ihre zerstörerische Kraft. Viele Beziehungen zerbrechen an diesem nagenden Gefühl, unzähligen Menschen macht der Argwohn des Partners das Leben zur Hölle. Und schließlich leiden ja die Eifersüchtigen selbst unter ihrem missgünstigen Gemüt.

Fast alle Deutschen geben in Umfragen an, hin und wieder eifersüchtig zu sein. 30 Prozent sagen von sich sogar, sie seien „extrem eifersüchtig“. Damit wäre das schon fast eine Norm.

Doch so verhasst dieser Zustand vielen auch ist: Wissenschaftler sehen in der Eifersucht einen äußerst effizienten Mechanismus der Evolution – und erkennen selbst in ihrer niederträchtigen Form eine verblüffende Logik.

Dabei verbergen sich hinter der Eifersucht überaus vielschichtige Emotionen. Sie ist eine Kombination aus grundlegenden Empfindungen, darunter Scham, Wut, Angst und Trauer. Und so kann sich die Eifersucht sehr unterschiedlich äußern. Während sich bei manchen Betroffenen vor allem Wut und Aggression zeigen, reagieren andere eher ängstlich oder depressiv.

In allen Fällen aber gilt: Auslöser des Gefühlssturms ist stets ein Verlust – ein tatsächlicher oder ein befürchteter.

In der Regel geht es um die Angst, die Zuneigung eines geliebten Men-

schen an einen Dritten zu verlieren. Wir können aber auch auf Abstraktes eifersüchtig sein, zum Beispiel auf die Arbeit eines Partners, weil sie einen großen Teil seiner Zeit beansprucht.

Nicht immer lässt sich Eifersucht klar gegen eine andere komplexe Emotion abgrenzen: den Neid. Ein grundlegender Unterschied aber besteht. Während der Eifersüchtige versucht, etwas, was zu ihm gehört, bei sich zu halten und gegen Rivalen zu verteidigen, trachtet der Neidische nach dem, was ein anderer Mensch besitzt, er selbst aber noch nicht.

So möchte ein eifersüchtiger Liebhaber seine Freundin von anderen Männern fernhalten und macht ihr aus diesem Grund vielleicht Vorwürfe, wenn sie allein ausgeht. Oder ein Kind reagiert mit Wutausbrüchen und plötzlichem Bettnässen auf die Geburt eines Geschwisterchens, weil es sich die ungeteilte Aufmerksamkeit der Mutter erhalten will.

Der Neidische hingegen ist verbittert, weil ein anderer einen besser bezahlten Job hat, ein teureres Auto fährt, mit einer attraktiveren Partnerin zusammenlebt.

Anders als die Eifersucht hat Neid also nichts mit Verlustängsten zu tun. Und wohl in den seltesten Fällen vermag sich der Neid so machtvoll aufzubauen wie die Eifersucht: Denn stärker als der Frust, etwas nicht zu besitzen, wiegt die Angst, etwas zu verlieren.

Bei manchen Menschen kann sich diese Furcht sogar zu einer wahnhaften Störung entwickeln.

Richtet sich die Eifersucht beispielsweise gegen einen Geliebten, kommen Betroffene nicht mehr von der – oft nur eingebildeten – Vorstellung los, dass der Partner sie betrüge, und meinen überall Anzeichen für dessen Seitensprünge zu entdecken. Zwanghaft müssen sie ihn ständig überwachen und ihm nachspionieren.

Niemand vermag exakt zu definieren, wo die alltägliche, mitunter berechtigte Art der Eifer-

sucht endet, wo ihre pathologische Erscheinungsform beginnt.

Wissenschaftler bezeichnen die krankhafte Eifersucht auch als „Othello-Syndrom“ – benannt nach dem Protagonisten der gleichnamigen Shakespeare-Tragödie, der wahnhaft jedes Wort, jede Handlung seiner geliebten Desdemona als Beweis ihrer Untreue wertet und sie schließlich erstickt.

Ein pathologisch Eifersüchtiger leidet unter Realitätsverlust. Er ist nicht mehr in der Lage, das Verhalten des Partners vernünftig zu deuten. Und was die Lage so fatal erscheinen lässt: Das Opfer kann in dieser Situation kaum mehr etwas richtig machen. Verteidigt es sich, bestätigt das aus Sicht des Eifersüchtigen nur noch sein heimtückisches Verhalten, schweigt es, sieht der andere dies als Schuldeingeständnis an.

Oft fällt es schwer, einzugehen, dass man den Verlust des Partners fürchtet. Schließlich gibt man indirekt zu, dass man sich für weniger attraktiv hält als den vermeintlichen Rivalen



Manche Neurologen vermuten, dass im Gehirn derart Besessener ähnliche Veränderungen vorliegen wie bei Menschen, die unter einem Zwang leiden – etwa dem, sich ständig die Hände zu waschen. Möglicherweise mangelt es (wie bei diesen Kranken) im Gehirn pathologisch Eifersüchtiger an bestimmten Hormonen, die eine wichtige Rolle im Gefühlshaushalt spielen.

Die Folge: So wie ein Patient mit Waschzwang nicht gegen seinen inneren Drang ankommt, selbst wenn seine Haut schon schmerhaft entzündet ist, kann es der Eifersüchtige nicht lassen, nach Beweisen für die Untreue des Partners zu suchen. Therapeuten berichten von Menschen, die Spionage-Software auf dem Computer ihrer Frau installiert oder Bewegungsmelder im Ehebett eingebaut haben.

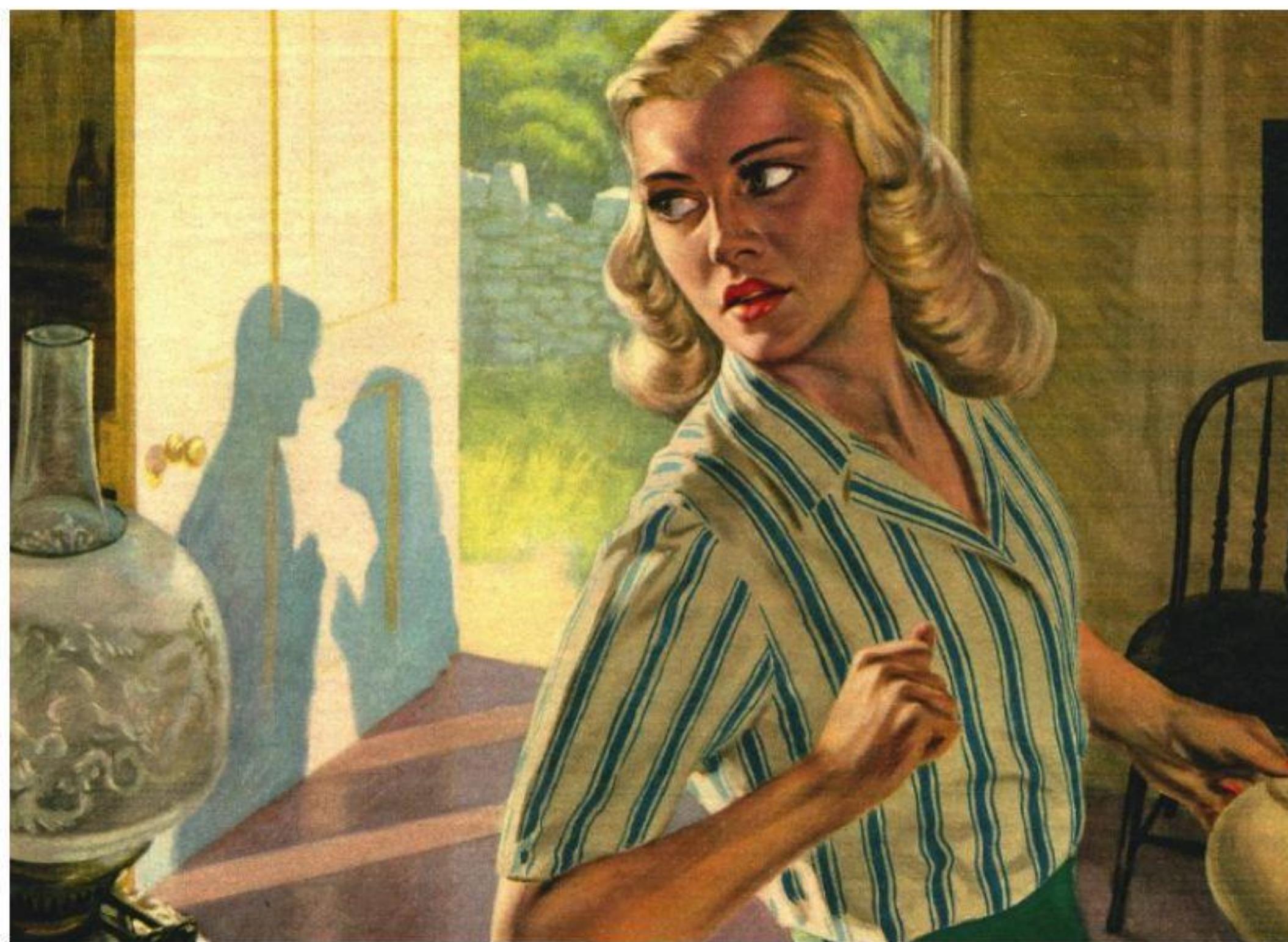
Meist schämen sich die derart Misstrauischen für solche Vertrauensbrüche und kämpfen immer wieder gegen die Versuchung an – doch in der Regel ohne Erfolg.

Und so zerstört das „grünäugige Monster“, wie Shakespeare die Eifersucht genannt hat, oft nicht nur die Liebe zweier Menschen, sondern nach und nach auch die Psyche des Betroffenen.

Kein Wunder also, dass diese Regung so negativ angesehen ist. Vielen gilt sie als Zeichen von Charakterschwäche und mangelndem Selbstwertgefühl. Wer Angst hat, sein Partner könnte sich einem anderen zuwenden, gesteht damit ja indirekt ein, dass er andere für begehrenswerter hält als sich selbst.

Tatsächlich zeigen Studien, dass der in einer Beziehung weniger attraktive Partner fast immer der eifersüchtigere ist: Er hat mehr zu verlieren, da seine Chancen, einen gleichwertigen Ersatz zu finden, schlechter stehen.

So beäugen eher Männer von kleiner Statur oder Frauen fortgeschrittenen Alters mögliche Rivalen besonders misstrauisch. Großgewachsene Gutverdiener oder junge, schöne Frauen scheinen dagegen weitaus gelassener zu sein.



Mitunter steigert sich die Eifersucht ins Krankhafte. Betroffene leiden dann unter einem regelrechten Realitätsverlust. Ähnlich wie bei einer Zwangsstörung können sie einfach nicht davon lassen, nach Beweisen für die vermeintliche Untreue des Partners zu suchen

Und: Eifersucht ist ein universelles Phänomen. Sie macht Menschen überall auf der Welt zu schaffen, wie Anthropologen herausgefunden haben. Kulturell geprägt ist allenfalls, wie sich dieses Gefühl nach außen hin bemerkbar macht.

Während etwa betrogene Liebende in Lateinamerika mit Verständnis rechnen dürfen, wenn sie heftig und lautstark reagieren, erwartet man in Ostasien auch in solcher Lage eher Selbstbeherrschung.

Der Hang, auf Untreue mit Eifersucht zu reagieren, ist also bei allen Menschen gleich; er hat, wie andere Gefühle auch, biologische Wurzeln.

Doch so wie manche Personen ängstlicher oder fröhlicher sind als andere, unterscheidet sich auch die individuelle Neigung zur Eifersucht. Zwillingsstudien zeigen, dass dies zu einem bestimmten Teil genetisch bedingt ist.

Da eineiige Zwillinge über identisches Erbgut verfügen, müssen sich

Ein Besitzanspruch
auf Partner passt
nicht in unsere Zeit.

*Doch das
Misstrauen liegt
uns in
den Genen*

sämtliche Unterschiede zwischen ihren Persönlichkeiten auf Erziehung sowie andere Umwelteinflüsse zurückführen lassen. Aus solchen Vergleichen lässt sich ableiten, dass die von Mensch zu Mensch unterschiedliche Intensität der Eifersucht zu etwa einem Drittel auf die genetische Disposition zurückgeht.

Das bedeutet im Umkehrschluss: Zum überwiegenden Teil bestimmen die Lebenserfahrungen, wie eifersüchtig jemand ist. Viele Psychologen gehen heute davon aus, dass vor allem in der frühen Kindheit bestimmte Weichenstellungen erfolgen. Eine verbreitete These lautet, dass Ablehnung in jungen Jahren eine eifersüchtige Persönlichkeit hervorbringen kann.

Die Erklärung: Kann sich ein Baby oder Kleinkind der Zuneigung seiner Bezugspersonen nie ganz sicher sein und fühlt sich nicht erwünscht, leidet es schon früh unter Verlustangst, bangt um Aufmerksamkeit.

Allerdings hängt die Art und Weise, wie ein Kind auf Vernachlässigung reagiert, auch von seinen Erbanlagen



Nicht immer bezieht sich die Eifersucht auf den eigenen Partner. So kann man ähnlich fühlen, wenn etwa der Exfreund eine neue Liebe findet oder der Flirtversuch einer anderen erfolgreicher war als der eigene. Dann verschwimmen Eifersucht und Neid

ab: Gene und Umwelteinflüsse greifen dabei eng ineinander.

Da Eifersucht tief in unserem Erbgut verwurzelt ist, muss sie durch natürliche Selektion von der Evolution begünstigt worden sein. Offenbar bot sie unseren Vorfahren einen Überlebensvorteil.

Manche Evolutionspsychologen gehen sogar noch weiter: Ihrer Ansicht nach machte unter anderem die Eifersucht überhaupt erst Paarbeziehungen zwischen Frauen und Männern möglich.

Ihrer Theorie nach war die dunkle Regung in der Frühzeit der Menschen eine Art Bindemittel zwischen den Geschlechtern.

Zwar ist nicht bekannt, ob die Rolle des Vaters in jener Zeit entscheidend beim Heranwachsen der Kinder war – die Forscher gehen aber davon aus, dass

Evolutionspsychologen glauben:

Eifersucht hat Paarbeziehungen überhaupt erst ermöglicht

unsere Vorfahren in einer traditionellen Rollenverteilung lebten, in der Frauen auf die Unterstützung eines verlässlichen, festen Partners angewiesen waren, der ihnen dabei half, ihre noch unreifen Nachkommen großzuziehen.

Für den Vater war die Mühe, Kinder großzuziehen, aber nur dann lohnend, wenn er tatsächlich den eigenen Nachwuchs heranzog und damit seine Gene an die nächste Generation weitergab. Ganz sicher konnte er sich seiner Vaterschaft jedoch nie sein: Versorgte er nichts ahnend die Kinder eines anderen, war seine Investition vergebens.

Ein derart vertrauenssicherer Mann hinterließ weniger Nachkommen als einer, der seine Partnerin misstrauisch im Auge behielt. Deshalb konnten sich seine Gene auf Dauer nicht behaupten.

Für die Frau war es dagegen durchaus lohnend, über Seitensprünge die genetische Vielfalt ihres Nachwuchses zu erhöhen. So stiegen (ohne dass sie sich dieses Vorteils bewusst war) ihre Chancen, dass etwa eine Krankheit nicht alle Kinder auf einmal dahinraffte.

Zudem stellte Sex mit anderen Männern auch eine Art Versicherung dar: Starb ihr Partner frühzeitig oder wurde sie frühzeitig verlassen, stand ein möglicher Ersatz bereit.

Erforderte der Nachwuchs die Fürsorge von Vater und Mutter, scheint die natürliche Auslese also eifersüchtiges Verhalten begünstigt zu haben.

Das gilt nicht nur für Männer: Unsere weiblichen Vorfahren mussten achtgeben, dass sie den Vater ihrer Kinder nicht an eine andere, attraktivere Frau verloren und mit ihrem Nachwuchs allein zurückblieben. Frauen, die ihren Partnern zu viel Freiheit ließen, setzten das Leben ihrer Kinder aufs Spiel – und damit wiederum den eigenen Fortpflanzungserfolg.

Auch weibliche Eifersucht erfüllte demnach einen evolutionären Zweck.

Dennoch gibt es subtile Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Umfragen und psychologische Experimente scheinen zu zeigen, dass Männer auf sexuelle Un-

treue heftiger reagieren als Frauen. So steigt der Puls männlicher Probanden schlagartig, wenn sie sich ihre Partnerin in den Armen eines anderen vorstellen. Bei weiblichen Versuchspersonen fällt dies schwächer aus.

Die unterschiedliche Reaktion lässt sich ebenfalls evolutionspsychologisch erklären: Schließlich kann jeder Seitensprung bei Frauen zur Schwangerschaft führen (und damit deren Partner zum Vater eines Kuckuckskinds machen), während er bei Männern nicht unbedingt die Paarbeziehung zerstört.

Zwar erhöht ein Mann durch Fremdgehen mit minimalem Aufwand seine Fortpflanzungschancen, doch wäre er schlecht beraten, für diese vage Aussicht die Mutter seiner bereits geborenen Kinder sitzen zu lassen.

Frauen geraten womöglich daher erst dann in Panik, so die Forscher, wenn ihr Gefährte eine tiefe, emotionale Bindung zu einer anderen Frau eingeht. Denn erst dann – und nicht schon nach einem gewöhnlichen Seitensprung – geraten sie in Gefahr, den Partner an die neue Seelenverwandte zu verlieren.

Natürlich gilt dieser geschlechtsspezifische Unterschied nicht für alle Männer und alle Frauen. So lassen neuere Untersuchungen darauf schließen, dass auch die Qualität einer Beziehung einen Einfluss auf die Form der

Eifersucht hat. Fühlen sich Männer zum Beispiel emotional sehr stark an ihre Partnerin gebunden – spüren sie also tiefe Liebe und Nähe –, empfinden sie emotionale Untreue als mindestens ebenso schmerhaft wie ein rein sexuelles Abenteuer der Partnerin.

Evolutionär lässt sich eifersüchtiges Verhalten auch in jenen Fällen erklären, in denen es sich nicht gegen den Partner richtet – etwa bei einem Kind, das sich ärgert, weil es sich im Vergleich zu seinen Geschwistern vernachlässigt fühlt. Oder bei einem guten Freund, den es schmerzt, wenn man lieber mit einem anderen ins Kino geht.

Auch wenn es in solchen Situationen nicht um Fortpflanzung geht, steht hinter diesen Konflikten doch ein Kampf um Ressourcen wie Hilfsbereitschaft und Loyalität. Und wer über mehr Ressourcen verfügt, behauptet sich besser im Daseinskampf – und kann demnach, so die evolutionäre Logik, später mit höherer Wahrscheinlichkeit sein Erbgut an künftige Generationen weitergeben.

Daher sind beispielsweise Elternliebe und Aufmerksamkeit eine überlebenswichtige Ressource für ein Kind, die es ungern teilen will. Erbittert, oft hasserfüllt, ringen viele Brüder und Schwestern um die elterliche Gunst.

Vor allem kleine Kinder, die noch nicht fähig sind, ihre Gefühle zu beherrschen, schockieren Väter und Mütter oft mit ungehemmter Aggression gegen ihre jüngeren Geschwister.

Und auch die Zuneigung guter Freunde ist für den Menschen kostbar. Als soziales Geschöpf war *Homo sapiens* schon während der Steinzeit auf die Unterstützung seiner Nächsten angewiesen, um Notlagen und Gefahren zu meistern. Einzelkämpfer hatten wenig Aussichten, sich in feindlicher Umwelt zu behaupten.

Dass die Eifersucht tief in unserem Wesen verankert ist, zeigt sich nicht zuletzt daran, dass Spielarten der Eifersucht auch im Tierreich vorkommen. Die Affenforscherin Jane



Eifersucht ist eine vielschichtige Emotion, oft ein Gemisch aus Scham, Wut, Angst und Trauer. Welche dieser Empfindungen sich letztlich am deutlichsten äußert, ist individuell sehr verschieden



Eifersucht vermag einer Beziehung mitunter auch einen positiven Impuls zu geben. Dann nämlich, wenn sie dazu motiviert, um den Partner zu kämpfen, das Gespräch zu suchen – ehe es womöglich zu spät ist

Goodall dokumentierte etwa, wie eine Schimpanzin ein Männchen verprügelte, das ihre sexuellen Aufforderungen ignorierte und lieber ein anderes Weibchen umwarb.

Und Vogelküken kämpfen so hartnäckig um das Futter, das ihre Eltern heranschaffen, dass das schwächste Jungtier oft nicht mithalten kann und verhungert. Bei manchen Arten wirft das kräftigste Küken seine Geschwister sogar aus dem Nest.

Nach dem biblischen Brudermörder Kain (der seinen Bruder Abel aus Eifersucht erschlug, weil dieser von Gott bevorzugt wurde), nennen Biologen dieses Phänomen „Kainismus“.

Viele Herden- und Rudeltiere pflegen Freundschaften und reagieren ungehalten, wenn sich der beste Kumpel an einen Dritten heranmacht.

Bei wild lebenden Pferden haben Forscher unter anderem beobachtet,

dass befreundete Stuten gemeinsam ihre Fohlen verteidigen und sich zur Festigung der Bindung das Fell pflegen. Wagt ein anderes Pferd Annäherungsversuche, wird es abgedrängt und manchmal sogar mit heftigen Huftritten attackiert.

Aus solchen Beobachtungen schließen Forscher, dass die Eifersucht schon recht früh im Verlauf der Evolution entstanden ist, um beispielsweise soziale Bindungen gegen Eindringlinge zu verteidigen – und damit eine überaus wichtige Funktion für das Zusammenleben von Individuen hat.

Wir tun also gut daran, diese Regung nicht zu unterdrücken oder uns gar für sie zu schämen, sondern sie vielmehr ernst zu nehmen.

Denn das Wesen eines Gefühls ist es, uns spüren zu lassen, was gut und was schlecht für uns ist – und wie wir uns verhalten sollen: Wir verspüren Angst, um einer Gefahr zu entgehen. Glück empfinden wir unter anderem, wenn wir etwas tun, was dem Fortbestand unserer Gene dient. Und wir sind eifersüchtig, wenn unsere Stellung in der Gruppe in Gefahr ist – oder das Verhältnis zu einem geliebten Menschen.

Eifersucht
kann eine hilfreiche
Emotion sein.

*Sie warnt uns,
wenn die
Beziehung in
Gefahr ist*

Die Eifersucht erhöht also unsere Aufmerksamkeit und zeigt uns, gleich einem inneren Kompass, in welche Richtung wir handeln sollen. Im günstigen Fall motiviert sie uns, unsere soziale Position zu verteidigen oder um eine Partnerschaft zu kämpfen.

Wir nehmen die Liebe des anderen nicht länger als selbstverständlich hin, sondern versuchen, ihn zu halten.

Studien zeigen, dass eifersüchtige Frauen mehr auf ihr Äußeres achten und Männer ihrer Partnerin plötzlich wieder mehr Aufmerksamkeit schenken. Beide Geschlechter setzen alles daran, um den oder die Liebste von einem Rivalen fernzuhalten.

Und das Verblüffende ist: Häufig plagt uns die Eifersucht nicht erst dann, wenn der Partner offensichtlich Interesse für einen anderen Menschen zeigt. Vielmehr arbeitet sie wie eine Art Frühwarnsystem, das anspringt, noch ehe es einen handfesten Anlass gibt –

es reicht schon die Möglichkeit, die leiseste Ahnung, dass ein anderer Mann oder eine andere Frau einmal zur Konkurrenz werden könnte.

Auf diese Weise lassen sich emotionale Störungen in einer Beziehung schon früh verhindern. Das misstrauische Verhalten des Liebenden macht dem Partner unmissverständlich klar, dass ein Flirt nicht ohne Folgen bliebe.

So gesehen, ist auch der Kontrollwahn vieler eifersüchtiger Menschen eine evolutionäre Anpassung: Selbst wenn nichts geschehen ist, könnte es ja früher oder später zu einem Seitensprung kommen – und diese Gefahr gilt es frühzeitig abzuwenden.

Einen Hinweis darauf, dass der innere Kompass gut funktioniert, zeigte eine US-Studie, die über viele Jahre hinweg den Beziehungsstatus von Paaren evaluierte. Demnach waren etwas

stärker eifersüchtige Paare sieben Jahre nach dem ersten Interview mit höherer Wahrscheinlichkeit noch zusammen als Männer und Frauen, die sich unbekümmert gegeben hatten.

Die Eifersucht zu unterdrücken, so mahnt daher der amerikanische Evolutionspsychologe David Buss, das sei „wie einen Brand zu bekämpfen, indem man die Feuermelder abschafft“.

Selbst irrational anmutende Eifersucht ist nicht immer so unbegründet, wie es zunächst scheint. Das innere Frühwarnsystem der Liebe spürt mitunter mehr, als uns bewusst ist.

So wird von Paaren berichtet, die sich wegen krankhafter Eifersucht eines der Partner in Behandlung begaben. Bei vielen half die Therapie nicht, die Beziehung ging in die Brüche. Eine Nachuntersuchung ergab allerdings Überraschendes: Die angeblich vom Eifersuchtwahn besessenen Patienten hatten mit ihrem Verdacht oft recht gehabt. Ihre Expartner waren nun mit dem

Rivalen liiert, dem das vermeintlich haltlose Misstrauen einst gegolten hatte.

Wissenschaftler raten daher, dass wir Eifersucht als natürliche Empfindung verstehen, sie nicht unterdrücken oder uns gar für sie schämen – mag das Misstrauen uns auch peinlich sein, uns manchmal schmerzen und ängstigen, Wut oder Trauer wecken.

Schließlich ist sie ein Warnsignal dafür, dass das Band zu unserem Geliebten womöglich lockerer geworden ist.

Wenn die Eifersucht nicht zu extrem wird, kann sie in einer Beziehung sogar segensreich sein: Denn sie vermag uns zu helfen, Erwartungen gegenüber dem Partner klar zu erkennen, zu bewerten, zu formulieren – und so das Miteinander zu stabilisieren.

♦
Die Wissenschaftsautorin
Alexandra Rigos, Jg. 1968, lebt
und arbeitet in Berlin.

HEIMAT IST keine Frage des
Ortes – sie entsteht durch
EINE ENTSCHEIDUNG.

DAS BEWEGT MICH!

PSYCHOLOGIE
HEUTE

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

AUCH ALS
APP



Weshalb brauchen Paare manchmal professionelle Hilfe? Wie gehen sie am besten damit um, wenn die Lust auf Sex nachlässt? Und wann darf Trennung kein Tabu sein? Der Paar- und Sexualtherapeut Ulrich Clement erklärt, wie Partner sich in Krisen verhalten sollten – und wie sie wieder zueinanderfinden



Wenn Zweisamkeit

Interview: BERTRAM WEISS

Fotos: LAURA STEVENS

den Reiz verliert

Für die Serie »Us Alone« hat die britische Fotografin Laura Stevens mehrere Paare gebeten, sich an Momente zu erinnern, in denen sie sich einsam und einander fremd fühlten – und diese Situationen vor der Kamera nachzustellen

»Viele Paare kommen zu mir, weil sie einen Vermittler suchen, einen, der hilft, dass sie überhaupt miteinander reden können«



**Prof. Dr.
Ulrich Clement**
ist einer der
renommiertesten
Paartherapeuten
Deutschlands.
In seiner Praxis
in Heidelberg
hat er Hunderte
Paare durch
Krisen begleitet

GEO WISSEN: Herr Professor Clement, wohl in jeder Partnerschaft kommt es manchmal zu Streit. Wann sollte ein Paar Hilfe suchen?

PROF. DR. ULRICH CLEMENT: Wegen gelegentlichen Streits wird man noch nicht zum Therapeuten gehen. Paare können aber Unterstützung brauchen, wenn sie selbst keinen Ausweg mehr sehen. Das passiert, wenn beide sich auf ihrer Position festgebissen haben und jeder darauf wartet, dass der andere sich ändert. Viele Paare kommen zu mir, weil sie einen Vermittler suchen, einen, der dabei hilft, dass sie überhaupt miteinander reden können.

Wie schaffen Sie das?

Die Basis jeder guten Therapie ist es, die beiden Partner überhaupt ins Gespräch zu bringen. Daher befrage ich im ersten Schritt oft erst einmal jeden einzeln: Weshalb sind Sie hier? Was

möchten Sie verändern? Was muss passieren, damit sich das Treffen für Sie gelohnt hat? Während der andere zuhört, wie der Partner antwortet, ergibt sich dann meist ein Gesprächsfluss. Dafür muss ich als neutraler Dritter den geeigneten Raum ermöglichen.

Welche Konflikte führen Paare in der Regel in eine Therapie?

Viele Streitigkeiten flammen auf, weil einer der Partner sich ungerecht behandelt fühlt, glaubt, seine Interessen und Bedürfnisse würden zu wenig beachtet. Daraus resultieren Vorwürfe, die immer wieder wie ein Refrain vorgetragen werden und die mit der Zeit die ganze Beziehung beherrschen.

Ich erinnere mich an ein Paar: Sie hatte viel Geld geerbt, er hatte einen lukrativen Job. Wenn sie etwas bezahlte, hatte sie das Gefühl, von ihm gering geschätzt zu werden, weil sie es ja nicht selbst verdient hatte; wenn er Geld einbrachte, glaubte er, von ihr abschätzig behandelt zu werden, weil er nicht von Haus aus wohlhabend ist. Wechselseitig haben sie sich immer wieder abgewertet gefühlt, obwohl sie – objektiv gesehen – ein Paar mit vielen Möglichkeiten waren.

Gibt es da Geschlechtsunterschiede?

In den meisten Fällen gehen die Vorwürfe eher von der Frau aus, der Mann ist permanent damit beschäftigt, sich zu verteidigen, verfällt in Schweigen, zieht sich zurück.

Wie kommt das?

Frauen gehen mit sich und ihren Beziehungen kritischer um als Männer. Männer können manche Unvollkommenheit besser aushalten oder nehmen sie gar nicht erst wahr. Für Frauen ist es selbstverständlich, über Details ihrer Beziehung zu reden.

Ist es richtig, dass vor allem die Partnerinnen eine Paartherapie anregen?

Ja. In 75 Prozent aller Fälle sind Frauen die treibende Kraft. Das liegt mit daran, dass es ihnen oft leichter fällt, ein Problem zu erörtern. Für sie ist es ein Wert an sich, sich eine zwischenmenschliche Situation anzuschauen, zu versuchen, sich in das Gegenüber einzufühlen. Männer sind eher an Lösungen interessiert. Wenn sie erkennen, dass eine Paartherapie ihnen die bieten kann, lassen sie sich eher darauf ein.

Welche Gründe führen Paare sonst noch in eine Therapie?

Das andere wichtige Feld ist die Sexualität. Viele Paare, die seit Jahren zusammen sind, kennen es: Mit der Zeit erlahmt das körperliche Interesse am anderen, sie schlafen kaum miteinander, obwohl sie liebevoll verbunden sind.

Wo liegt das Problem?

Das ist gar nicht immer ein Problem. Zwar lässt bei den meisten Paaren der Sex nach, das ist ein generelles Phänomen. Diese Paare kennen eine Verlaufskurve, die sich von einem Höchststand zu Beginn der Beziehung bergab entwickelt. Aber es gibt erstaunlich viele Paare, die wenig Sex miteinander haben und dennoch zufrieden sind.

Wie das?

Diese Paare sagen sich: So ist es eben, das Sexuelleben ändert sich, uns fehlt nichts. Die leiden tatsächlich nicht darunter, weil sie es als normal empfinden. Natürlich gibt es andere, für die so etwas durchaus belastend ist. Die Bedeutung der Häufigkeit wird allerdings vielfach überschätzt: Ob man nun einmal in der Woche oder einmal im Monat Sex hat, ist nicht entscheidend. Viel wichtiger ist, ob die Intensität schwundet, die Qualität, die Bedeutung. Der



Passen die sexuellen Wünsche der Partner nicht zusammen, führt das häufig zu Streit. Eine Paartherapie kann es leichter machen, die eigenen Bedürfnisse offen anzusprechen

eigentliche Streitpunkt ist nicht: Du schlafst zu wenig mit mir. Sondern: Ich bedeute dir nicht mehr so viel.

Langjährige Partner fallen nicht übereinander her, sondern haben oft ritualisierte Verabredungen, etwa an bestimmten Abenden. Das dient auch dazu, sich körperlich mitzuteilen, dass noch alles in Ordnung ist miteinander.

Woran liegt es, dass das sexuelle Interesse in langjährigen Beziehungen in der Regel abnimmt?

Am Anfang einer Beziehung ist die sexuelle Faszination ein Bindemittel, zwei Menschen können dadurch überhaupt erst intime Erfahrungen mit-

einander machen. Nach einiger Zeit geht die Beziehung in eine zweite Phase; dann stellt sich die Frage: Bekommen wir den Schritt zur Kontinuität hin? Und da spielen andere Faktoren als sexuelle Faszination eine wichtige Rolle. Nun geht es immer mehr um Verlässlichkeit – darum, ob man einander Heimat bieten kann.

In dieser Phase wäre es gar nicht funktional, wenn das Leben von Sex dominiert würde. Denn es gilt, andere Herausforderungen zu meistern: eine gemeinsame Wohnung einzurichten, eine Familie zu gründen, Kinder großzuziehen, einen gemeinsamen Freundeskreis aufzubauen.

Was zeichnet jene Paare aus, die kein Problem damit haben, dass sie nicht mehr so häufig Sex haben?

Die sind einander sicher. Sie wissen, was sie dem anderen bedeuten. Und im besten Fall wandelt sich die Lust, reift mit der Zeit. Eine kanadische Wissenschaftlerin hat Paare befragt, die mindestens 30 Jahre zusammen waren und die behaupteten, ihr Sex – auch wenn es nicht mehr so häufig dazu komme – sei nach wie vor gut. Sie beschrieben einstimmig, dass Faktoren wie Libido, Orgasmus, Erektion ziemlich irrelevant seien. Stattdessen komme es vor allem auf Intimität an, auf Langsamkeit, auf Nähe. Auf eine



Ob der Partner einen Seitensprung beichten soll, hängt von einer Abwägung zwischen Offenheit und Schutz ab, so Ulrich Clement: Auch eine Notlüge kann legitim sein – wenn die Wahrheit viel Schaden anrichten würde

Ehrlichkeit den Gefühlen gegenüber. Aufregenden Sex erleben nur diejenigen, die auch den weniger aufregenden bejahen. Und: Beide Seiten sexuellen Erlebens sind gleich viel wert.

Sobald man Sexualität als etwas Lebendiges betrachtet, das in einer Beziehung reift, wirkt der Verlust der anfänglichen Euphorie und Impulsivität nicht mehr als Defizit.

Die Sexualität befindet sich im Fluss.

Genau. Es ist ein eigenartiges Phänomen, dass manche Menschen in Bezug auf die Sexualität denken, sie müsste so bleiben wie zu Beginn einer Beziehung. Es gibt eine Standardklage

von Paaren mit sexueller Lustlosigkeit: Am Anfang war es so großartig, dann ging es irgendwie bergab.

Dabei nehmen wir es doch hin, dass sich in allen möglichen anderen Aspekten des Lebens die Verhältnisse ändern: In beruflicher Hinsicht verändert sich vieles mit der Zeit, die körperliche Gesundheit wandelt sich, die Kinder werden älter – nur die Sexualität soll ewig jung und frisch bleiben. Das ist eine seltsam realitätsferne Sichtweise, die vor allem durch die Ideale in Filmen, Büchern und anderen Medien hervorgebracht wird. Jene Paare, die die Veränderungen nicht als bedrohlich empfinden, leben deutlich besser.

Leiden manche Paare darunter, dass einer Lust verspürt, der andere nicht?

Sehr häufig liegt das vor, was man im Englischen „Mismatched Sexual Desire“ nennt: Das Verlangen der Partner passt nicht zusammen. Und zwar gar nicht auf der Ebene der Häufigkeit, sondern im Hinblick auf die sexuellen Profile. Für den einen ist zum Beispiel Kuscheln, Innigkeit, Nähe das Entscheidende. Der andere sagt: Für mich steht Aufregung im Zentrum, Leidenschaft, ich möchte Neues ausprobieren.

Ich denke da an ein Paar, das vor einiger Zeit zu mir kam: Sie sehnte sich nach einem romantischen Zusammensein mit Kerzen, Musik, Wein. Er wollte

»Wir leben in einem permanenten Widerspruch: zwischen der Sehnsucht nach Nähe und dem Wunsch nach Abenteuer«

gern einfach mal schnellen Sex, eine rasche Nummer kurz vorm Einschlafen. Die Wünsche passten nicht zusammen – und der Streit ging los. Sie fühlte sich mit einem Quickie nicht genügend beachtet. Er meinte, wenn es immer das Zelebrieren mit Wein und Kerzen sein müsse, sei ihm das zu aufwendig.

Wie kann man solchen Paaren helfen?

Ganz gleich, ob es um Sex oder andere Themen geht – die Kernfrage in allen Paartherapien lautet: Wie gehen Menschen mit der Tatsache um, dass der Partner anders ist als sie selbst? Oder anders, als sie ihn gern hätten.

Die Krisenpaare sind immer diejenigen, die den anderen als „falsch“ ansehen. Und dann gilt es herauszufinden, ob Veränderungen möglich sind, selbst wenn die beiden Partner zunächst unversöhnlich daherkommen.

Wie finden Paare heraus, ob sie sich aufeinander zubewegen können?

Indem sie Interesse füreinander zeigen, statt einander Vorwürfe zu machen. Die Partner sollten zunächst begreifen, wo der substanzelle Unterschied liegt. Das ist gar nicht so trivial, wie es klingt. Denn dazu muss man sich entscheiden, ob man sich wirklich einander öffnen will.

Ist Ehrlichkeit der richtige Weg?

Das ist heikler, als viele denken. Man könnte ja meinen, Offenheit sei immer gut. Aber das Risiko besteht darin, dass der andere die Wahrheit nicht vertragen könnte.

Stellen Sie sich vor, der Mann sagt: Ich würde gern mit deiner besten Freundin ins Bett gehen. Dann wird die Partnerin vermutlich nicht erwidern: Schön, dass ich das nun weiß, ich freue mich über deine Ehrlichkeit. Viel eher wird sie gekränkt oder sauer sein. Ob-

wohl er ja die Wahrheit gesagt hat. Aber die ist eben nicht immer schön.

Wann ist totale Offenheit angebracht?

Das ist eine Verhandlungssache mit beiden Partnern. In einem Großteil meiner therapeutischen Gespräche geht es um Güterabwägung: Ist Schutz oder Offenheit der wichtigere Wert?

Angenommen, eine Frau merkt, dass ihr Partner sich zurückzieht. Dann frage ich sie, was ihrer Meinung nach der Grund ist. Vielleicht antwortet sie: Er hat wahrscheinlich Wünsche, die er mir nicht sagt, weil es mich verletzen könnte. Dann frage ich: Wollen Sie, dass er Ihnen die Wahrheit sagt? Nehmen Sie das Risiko in Kauf, eventuell etwas Unangenehmes zu hören?

Ich frage also erst beim Empfänger nach, nicht beim Sender.

Und was antworten die Betroffenen?

Das ist ganz unterschiedlich. Manche wollen sofort die Wahrheit hören. Andere zögern, ringen mit sich. Wieder andere sagen: Ich möchte alles erfahren, ich muss mich aber trennen, wenn die Wahrheit zu verletzend ist. Das führt natürlich dazu, dass der Partner – wenn er an der Beziehung festhalten will – das Risiko der Offenheit nicht eingeht.

Häufig ist die Suche nach dem richtigen Maß an Offenheit ein langer Prozess. Dabei geht es immer darum, wie empfangsbereit beide Partner sind, was sie bereit sind zu vertragen.

Bei vielen Paaren erlahmt die Sexualität, wenn sie Kinder bekommen. Was ist der Grund dafür?

Das hat zum einen mit einer hormonellen Umstellung zu tun, die bei manchen Frauen dazu führt, dass ihre Bindungswünsche vollständig auf das Kind gerichtet sind und durch den

Nachwuchs auch befriedigt werden. Eine andere Ursache: Die Frau war schon vorher sexuell nicht besonders fasziniert von ihrem Mann, braucht ihn aber als verlässlichen Partner. Nun ist das Kind da, mit ihm hat die Mutter Hautkontakt, tauscht Zärtlichkeit, Wärme aus, und der Mann hat das Nachsehen.

Wie ist es bei Männern?

Bei ihnen wiederum gibt es mitunter ein anderes Problem: die Erkenntnis, nun mit einer Mutter liiert zu sein. Mancher neue Vater tut sich schwer damit, in einer Frau beides zu sehen, Mutter und Sexualpartnerin. Die veränderte Wahrnehmung dieser Männer kann zu einem verminderten Begehr führen. Vordergründig werden die Kinder dann für Ausreden vorgebracht – im Sinne von: Wir können ja nicht in Gegenwart der Kinder Sex haben.

Oder: Die Kinder nehmen uns völlig in Beschlag, wir haben einfach keine Zeit mehr. Doch das sind meist vorgeschobene Argumente.

Was können Betroffene gegen das nachlassende Begehr tun?

Zunächst einmal sollten sie eine typische Falle kennen: Viele Paare versuchen, ihre sexuellen Probleme durch Anstrengungen in den Griff zu bekommen. Das erscheint zunächst plausibel: Die Probleme sind ernsthaft entstanden, nun sind sie auch ernsthaft zu lösen.

Beide Partner bemühen sich also fortan, sie grübeln, sprechen, analysieren. Doch nun kreisen sie um das Problem, verbohren sich in die Suche nach den Ursachen der Lustlosigkeit und ihrer Bedeutung für die Beziehung. Und geraten so in eine Art Problemhypnose: Es breitet sich ein Zustand der Lähmung, der Gereiztheit aus. Die beiden können nur noch an das Problem denken, Vorwürfe häufen sich.

»Ich begegne oft Paaren, die betonen, was für ein gutes Team sie sind. Und doch fehlt ihnen etwas: die Spannung«

Wie lässt sich das vermeiden?

Da gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten. Ihr gemeinsamer Kern ist, dass es darum geht, alte Muster zu durchbrechen und eine neue sexuelle Situation für sich zu suchen.

Ein Beispiel für Paare, die körperliche Nähe ängstlich vermeiden, könnte sein: Sie legen sich nackt nebeneinander, einen halben Meter vom anderen entfernt, und schauen sich gegenseitig an, ohne sich zu berühren. Und beobachten, was passiert. Das hört sich harmlos an, kann aber viel bewegen.

Eine andere Möglichkeit ist es, sich zu verabreden – vielleicht in einer Bar, im Schwimmbad – und zehn Minuten über den Sex anderer Menschen zu tratschen. Bei manchen Paaren gewinnt Sexualität dadurch wieder etwas Leichtes, Unbeschwertes.

Wieder anderen Paaren kann es helfen, wenn sie tatsächlich eine Situation nachspielen. Etwa ihre erste sexuelle Begegnung. Man kann auch die Originalschauplätze miteinbeziehen.

In vielen Fällen genügt es aber schon, sich um eine angemessene Einladung zu bemühen.

Wie meinen Sie das?

Es geht um Verführen statt Einklagen. Denn statt den anderen zu verlocken, machen die Partner einander oft Vorwürfe wie: „Nie hast du Sex mit mir.“ Statt wertzuschätzen, bewerten sie: „Du bist immer so fordernd.“ Statt unverbindlich ein Angebot zu machen, üben sie Druck aus: „Nun mache ich schon einen Schritt auf dich zu, dann musst du dich auch darauf einlassen.“

Eigentlich ist dieser Rat sehr einfach umzusetzen: positive Angebote machen, statt negative Kritik äußern.

Warum verlangen fast alle Menschen von ihrem Partner Treue, obwohl sich

doch viele selber nach Sex außerhalb der Beziehung sehnen?

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist ganz existenziell: das Wissen darum, dass man nicht austauschbar ist. Das ist bei der Liebe das Entscheidende und auch beim Sex. Es ist ein sinnstiftendes Element in unserem Leben. Die Liebe lässt uns fühlen, dass wir besonders sind. Wobei das Paradoxe daran ist: Das Gefühl der Einzigartigkeit empfindet jedes Paar gleich. Verliebte denken ja oft: So eine Liebe wie zwischen uns hat es noch nie gegeben.

Und dennoch fantasieren viele von intimen Begegnungen mit Fremden.

Der Mensch ist eben ein ambivalentes Wesen, und genau in dieser Widersprüchlichkeit verbergen sich die Spannungen des Lebens, vor allem zwischen zwei Bedürfnissen: der Sehnsucht nach Nähe, Verbundenheit, emotionaler Heimat auf der einen Seite und dem Wunsch nach Autonomie, Unabhängigkeit, Abenteuer auf der anderen.

Der schieren Logik nach schließt sich die Erfüllung dieser gegensätzlichen Grundbedürfnisse aus – psychologisch gesehen aber nicht: Der Mensch kann die beiden Pole parallel leben, und so kommt es, dass manche beim festen Partner die Zugehörigkeit erfüllt sehen, in der außerehelichen Affäre dagegen die Autonomie.

Würden Sie Paaren unter bestimmten Bedingungen zu einer Affäre raten?

Nein. Es ist viel zu unberechenbar, was da am Ende herauskommt.

Soll man einen Seitensprung beichten?

Auch hier beruht die Entscheidung auf einer Güterabwägung zwischen Offenheit und Schutz. Es kommt stets auf die Folgen an – und natürlich darauf, ob die Affäre noch andauert, ob man emo-

tional damit abgeschlossen hat und ob der Partner etwas merkt. Ich bin kein Vertreter einer Moral der Wahrheit, sondern einer Moral der Konsequenz. Auch eine Notlüge kann legitim sein – wenn die Wahrheit vergleichsweise Verheerendes anrichtet.

Erfahrungsgemäß schaffen nur wenige Paare eine Öffnung, die Affären zulässt. Ich habe schon einige erlebt, die zunächst gesagt haben: Ja, wir gestehen uns das zu – doch wenn der erlaubte Seitensprung dann real wurde, war der Schmerz größer als gedacht.

Treue ist also ratsam.

Treue per se ist weder gut noch schlecht. Die Wahrheit ist meist komplexer. Es gibt auch eine Treue, die quälend sein kann: eine passive Treue aus Angst, aus Feigheit, aus Abhängigkeit.

Mancher verzehrt sich nach Freiheit – und schafft es dennoch nicht, sich zu lösen, fühlt sich zu schwach, hat Angst, dass er allein nicht lebensfähig ist. In Bezug auf sein Verhalten ist er natürlich treu, in Gedanken aber ganz und gar nicht. Das ist ein Widerspruch zwischen Wünschen und Gelebtem, den manche über lange Jahre aushalten.

Obwohl wir uns wünschen, das Da-sein müsse widerspruchsfrei verlaufen.

Genau. Doch wäre dies der Fall, gäbe es einen großen Teil der Weltliteratur nicht. Liebe und Sex stehen nun einmal oft im Widerspruch zueinander. Und im Konflikthaften liegt die Dramaturgie des menschlichen Seins. Wer eine Liebesaffäre beginnt, weiß nicht, wohin die Reise geht, ob und wann sie aufhört. Niemand kennt von vornherein die Opfer, die Risiken.

Man kann diesen Umstand beklagen. Doch in der Spannung des Widersprüchlichen sehe ich einen Reiz, der sehr zur Lebendigkeit der Liebe bei-



Das Gefühl, sich vom Partner entfernt zu haben, dem anderen gleichgültig zu sein, ist häufig der Vorbote einer Trennung. Oft gibt aber erst eine Affäre den entscheidenden Impuls

trägt. Lebendigkeit entsteht viel mehr durch Widersprüche als durch dauernde Harmonie.

In meiner Praxis begegne ich oft Paaren, die mir erzählen, was für ein gutes Team sie sind: Sie seien tolle Eltern, gute Reisegefährten, nie im Streit, einig in der Sicht auf die Welt. Und doch fehlt ihnen etwas: die Spannung.

Bei vielen schleicht sich auch das Gefühl ein, sich „auseinandergelebt“ zu haben.

Ja, das höre ich sehr oft. Und sicherlich ist das ein Problem, mit dem wir heute mehr zu kämpfen haben als frühere Generationen. Viele Menschen werden heute weitaus älter und verbringen deshalb mehr Zeit mit ihrem Lebenspartner. Wenn Paare mit diesem Gefühl zu mir kommen, schlage ich eine Art Zwischenbilanz vor. Man kann damit sehr rational umgehen, schauen, was verloren gegangen ist und welche Alternativen es gibt. Wenn es den einen oder beide nach Neuem verlangt, be-

deutet das nicht, dass eine Trennung zwangsläufig ist.

Viele Paare kommen an diesen Punkt, wenn die Kinder erwachsen sind und das Elternhaus verlassen. Die Herausforderung ist dann, bewusst in eine neue Phase der Beziehung zu gehen – mit neuen Absprachen.

Was können die Paare über den intensiven Austausch hinaus konkret tun?

Es mag schwerfallen, aber: Man sollte einfach freundlich sein. Dem anderen positiv unterstellen, dass er einem ein gutes Leben gönnt. Die Macken des Gegenübers mit Humor nehmen und sie ein wenig amüsiert akzeptieren – anstatt sie ändern zu wollen.

Gelten all Ihre Erkenntnisse auch für gleichgeschlechtliche Paare?

Die Grundstruktur ist ähnlich. Aber man darf nicht alles parallelisieren. So wird beispielsweise bei homosexuellen Männern die sexuelle Treue zumeist anders bewertet als bei hetero-

sexuellen Paaren, nämlich offener. Lesbische Paare dagegen tolerieren weitaus seltener Untreue.

Etliche Paare – ob nun hetero- oder homosexuell – kommen nach Jahren latenter Frustration zu dem Schluss, es sei an der Zeit, sich zu trennen. Wann ist dieser Punkt erreicht?

Zumeist haben sich diese Partner langsam, aber stetig voneinander entfernt. In vielen Fällen ist es so, dass sich einer von beiden entwickelt, verändert, der andere jedoch nicht, nicht in dem Maße oder nicht in eine ähnliche Richtung. Oftmals gibt dann tatsächlich eine Affäre den Anstoß für die Trennung.

Aber es ist vor allem ein bestimmter Grundton, der zur Trennung führt: das Gefühl, keine Antworten mehr zu bekommen, keine Resonanz mehr zu erfahren, das Gefühl der Gleichgültigkeit dem anderen gegenüber. Diese Indifferenz ist ein untrügliches Zeichen dafür, dass man sich innerlich vom anderen verabschiedet hat.

Gibt es Situationen, in denen Sie Paaren zur Trennung raten?

Das steht mir nicht zu und anderen Therapeuten ebenso wenig. Aber in vielen Fällen gehört es zu meiner Aufgabe, jene Frage zu stellen, die beide Partner nach Kräften vermeiden: Wie wäre es, sich zu trennen? Für Partner ist das allerdings sehr oft ein Tabu.

Weshalb?

Wenn einer auch nur die Möglichkeit einer Trennung aufwirft, hört der andere meist nur: „Ich will mich trennen!“ Aber eine Beziehung kann nur dann gelingen, wenn man dem Schrecken ins Auge blickt. Erst wenn man sagt „Wir könnten uns trennen“, kann man die Kraft finden zu sagen, „Wir

»Meist ist schon viel erreicht, wenn einfache Einsichten geglückt sind. Wenn etwa die Bereitschaft da ist, einander besser zuzuhören«

wollen es trotzdem nicht, wir versuchen einen neuen Blick für den anderen zu entwickeln“.

Ist es sinnvoll, eine Paartherapie zu beginnen, obwohl man schon weiß, dass man auseinandergehen wird?

Ja, aber es ist wichtig, dass dies ausgesprochen wird. Es kann durchaus der Zweck einer Therapie sein, dass man sich noch einmal in die Augen sieht – und dann mit allem Anstand voneinander verabschiedet.

Ein guter Therapeut zeichnet sich dadurch aus, dass er die Wünsche und Absichten beider Partner respektiert, unparteiisch ist und nicht seine eigenen Vorstellungen dazu präsentiert, was richtig ist. Freunde oder Verwandte dürfen so etwas natürlich. Aber deshalb sind sie nicht in jedem Partnerschaftsstreit die besten Helfer.

Kann eine Paartherapie auch dann sinnvoll sein, wenn noch gar kein Konflikt ausgebrochen ist?

Es gibt Kollegen, die behaupten, jeder Mensch in einer Beziehung sollte eine Paartherapie machen, gewissermaßen zur Prävention. Natürlich kann man sich darin üben, wertschätzend zu kommunizieren, lernen, wie man rücksichtsvoll miteinander umgeht. Aber nach meiner Erfahrung ist eine Therapie nur dann möglich, wenn es eine Uneinigkeit gibt. Andernfalls wandelt sich das Gespräch in eine Plauderei, für die Paare eigentlich kein Geld zu bezahlen brauchen.

Wann ist eine Therapie beendet?

Ich bin überzeugter Minimalist. Für mich ist eine Therapie dann beendet, wenn das Paar den Eindruck gewonnen hat, fortan allein weiterzukommen. Meist ist schon viel erreicht, wenn einfache Einsichten geglückt sind,

die auf Dritte zwar banal wirken mögen, die aber eine Beziehung grundlegend verändern können. Zum Beispiel: „Ich verstehe jetzt besser, was er meint.“ Oder: „Ich kann ihr Verhalten nun besser deuten.“ Oder: „Ich bin bereit, besser zuzuhören.“

In der Regel ist ein solcher Punkt nach fünf bis zehn Sitzungen erreicht.

Seit einigen Jahren gibt es Angebote für Paartherapien, die online ablaufen. Was halten Sie davon?

Digitale Hilfsmittel wie E-Mail oder Skype können eine Therapie durchaus sinnvoll ergänzen. Aber meiner Meinung nach ist es unverzichtbar, dass sich Paar und Therapeut zumindest anfangs wirklich begegnen, von Angesicht zu Angesicht. Nur so können sie einschätzen, ob eine Zusammenarbeit überhaupt sinnvoll ist.

Zusammenfassend: Was raten Sie Paaren, die in eine Krise geraten?

Das wesentliche Stichwort heißt: Aufmerksamkeit. Man sollte darauf achten, dass man weiterhin Interesse für den Partner hat, dafür, in welcher Lage er sich befindet. Denn nur dann kann man Verständnis für den anderen aufbauen, fühlt sich einander nah.

Ein zweiter wichtiger Rat: Man sollte der Partnerschaft zugestehen, dass sie sich entwickelt und nicht jahrelang so bleibt wie zu Beginn. Es ist gut, die Zweisamkeit so zu nehmen, wie sie jetzt ist, anstatt sich damit zu beschäftigen, was sein sollte.



Prof. Dr. Ulrich Clement,
Jg. 1950, ist Autor verschiedener Ratgeber, unter anderem „Wenn Liebe fremdgeht“, Ullstein.
Laura Stevens, Jg. 1977, arbeitet als Fotografin in Paris.

GEO-LESERSERVICE

Fragen an die Redaktion

Tel.: 040/37 03 20 84 Fax: 040/37 03 56 48

E-Mail: briefe@geo.de

ABONNEMENT- UND EINZELHEFT-BESTELLUNG
Kundenservice und Bestellungen

Anschrift: GEO-Kundenservice, 20080 Hamburg

E-Mail: geo-service@guj.de

Tel. innerhalb Deutschlands: 040/55 55 89 90

Tel. außerhalb Deutschlands: +49/40/55 55 89 90

Telefax: +49/1805/861 80 02*

24-Std.-Online-Kundenservice: www.meinabo.de/service

Preis Jahresabonnement: 17,00 Euro (D; Studenten 10,20),

19,10 Euro (A; Studenten 11,46), 33,00 sfr

(CH; Studenten 19,80 sfr)

Preise für weitere Länder auf Anfrage erhältlich.

Bestelladresse für GEO-Bücher, GEO-Kalender, Schuber etc.:

GEO-Versand-Service, 74569 Blaufelden

Tel.: +49/40/422 36 427

Fax: +49/40/422 36 663

E-Mail: guj@sigloch.de

* 14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz,

Mobilfunkpreis max. 42 Cent/Min.

BILDNACHWEIS/COPYRIGHT-VERMERKE

Anordnung im Layout: l. = links, r. = rechts, o. = oben, m. = Mitte, u. = unten

TITEL

Ole Graf/ Getty Images

EDITORIAL

Benne Ochs für GEO WISSEN: 3 r. o.; Henning Bode für GEO Wissen: 3 r. u.;

INHALT

siehe entsprechende Seiten

DAS GEFÜHL, DAS UNS ZU MENSCHEN MACHT

Olivia Bee: 6/7; Carlotta Cardana: 8–9; Giulia Bersani: 10–11; David Magnusson: 12–13; Bettina Flitner/laif: 14–15; Antoine d'Agata/Magnum Photos/Agentur Focus: 16–17; Herclayheart, Carla Richmond, Hanne Steen: 18–19; David Hilliard: 20–21

DIE JAGD NACH DEM PERFEKten MATCH

Illustrationen: Carolin Löbbert für GEO WISSEN: 25–30

#LIEBE – WIE DAS INTERNET UNSERE GEFÜHLE VERÄNDERT

Shinliart: 32–36; außer: ddp images: 33

GESUCHT, GEFUNDEN

Albrecht Fuchs für GEO WISSEN: 38/39, 42/43, 48/49, 50–52; Maurice Kohl für GEO WISSEN: 40/41, 44/45, 46/47

DIE VERBORGENEN REGELN DER PARTNERWAHL

Tobias Kruse/Ostkreuz: 54/55; Ian Teh/Vu/laif: 56/57; Denis Darzacq/Vu/laif: 58; Stuart Franklin/Magnum Photos/Agentur Focus: 61; Julio Gambo/Gallery Stock: 62

WAS PAARE ZUSAMMENHÄLT

Photographer HAL: 64–72

DER TIEFSTE SCHMERZ

Anish Sarai: 74–80; außer: privat: 76 l. o.

VOM ERWACHEN DER LIEBE IN ZEITEN DES INTERNETS

Ilana Panich-Linsman/Redux/laif: 82–86

DAS FALSche SPIEL MIT ECHTEN GEFÜHLEN

Illustration: Orlando Hoetzel für GEO WISSEN: 88–93

ICH VERLIEBE MICH IMMER IN DEN FALSCHEN!

Nadja Wohlleben/laif: 94–96; außer: Studio Zajaczek/Businessfoto-Hamburg.de: 95 m.

ÜBER GRENZEN HINWEG

Maurice Kohl für GEO WISSEN: 112/113, 118/119, 120/121, 126; Albrecht Fuchs für GEO WISSEN: 114/115, 116/117, 122/123, 124/125

VON DER SCHWIERIGKEIT, ZU VERTRAUEN

The Advertising Archives/Bridgeman Images: 128–134

WENN ZWEISAMKEIT DEN REIZ VERLIERT

Laura Stevens: 136–143; außer: Andreas Nestl: 138

WIR SIND VIER

Dirk Brüniecki für GEO WISSEN: 148–155

AUF DER PIRSCHE

Illustration: Jens Bonnke für GEO WISSEN: 156–161

VORSCHAU

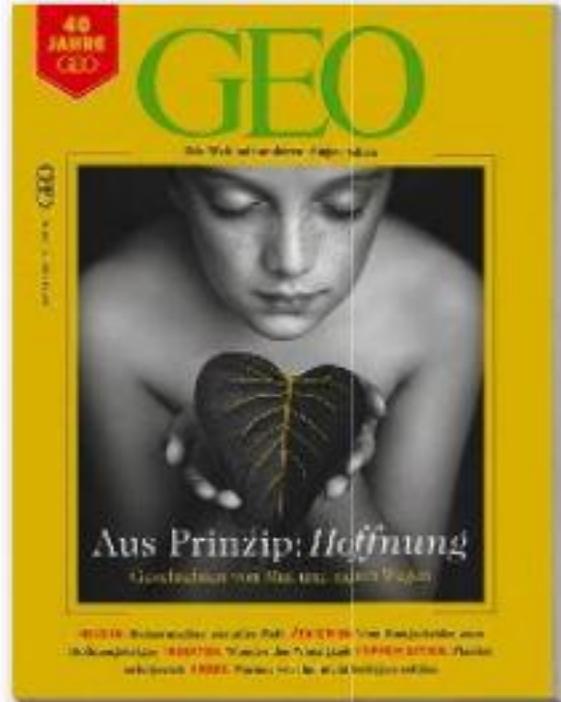
Knigel Synnatzschke/plainpicture: 163

Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernehmen Verlag und Redaktion keine Haftung.
© GEO 2016, Verlag Gruner + Jahr, Hamburg,

für sämtliche Beiträge

Eine Auswahl für jeden Anspruch.

Lesen oder verschenken Sie Ihre Wunschzeitschrift und sichern Sie sich eine tolle Prämie.



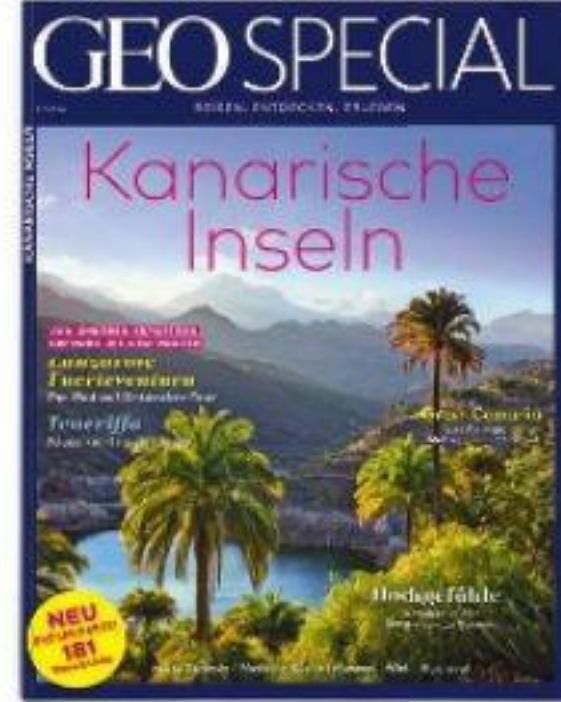
GEO für nur 84,- €

Die Welt erkennen, die Welt verstehen – in großartigen Fotoreportagen. 12x im Jahr.
Selbst lesen: 143 5345 Verschenken: 143 5346



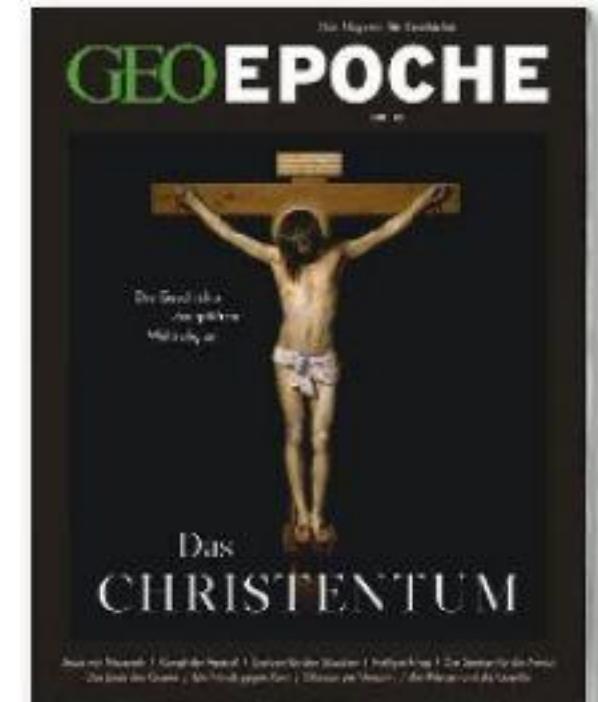
GEO SAISON für nur 78,- €

Das multithematische Reisemagazin für Entdecker. 12x im Jahr.
Selbst lesen: 143 5347 Verschenken: 143 5348



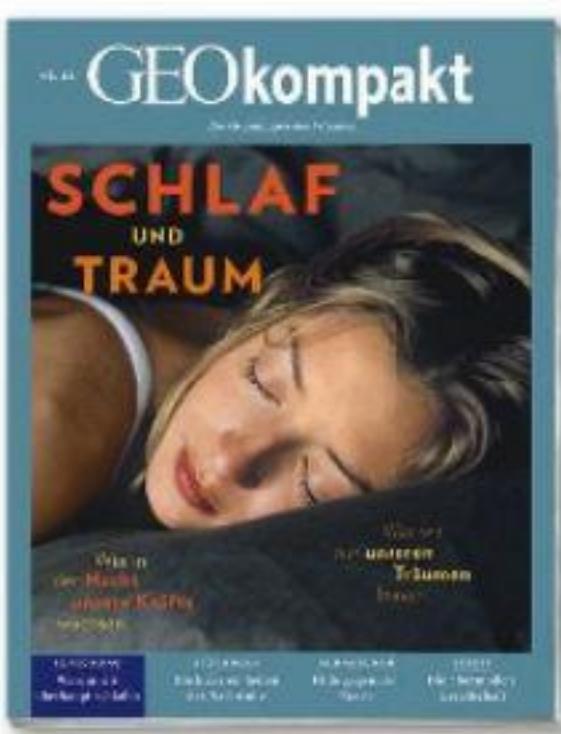
GEO SPECIAL für nur 54,- €

Das Magazin für fundiertes Reisewissen. 6x im Jahr mit 5% Ersparnis.
Selbst lesen: 143 5349 Verschenken: 143 5350



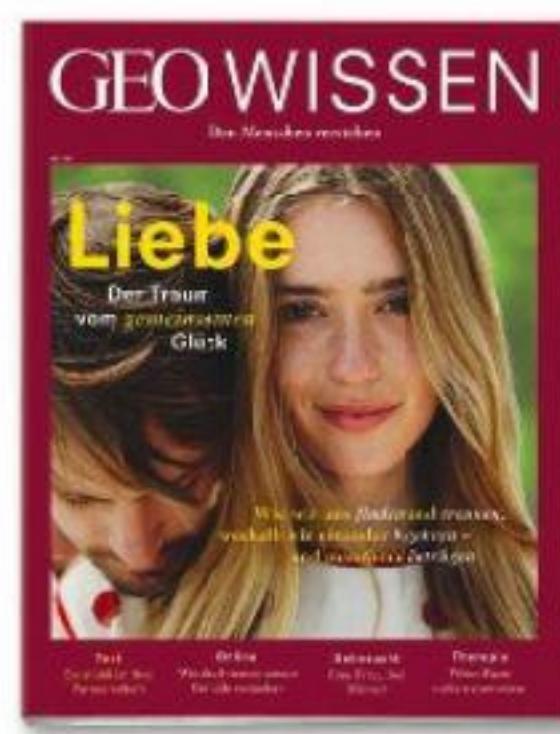
GEO EPOCHE für nur 60,- €

Die spannendsten Seiten unserer Geschichte. 6x im Jahr.
Selbst lesen: 143 5365 Verschenken: 143 5366



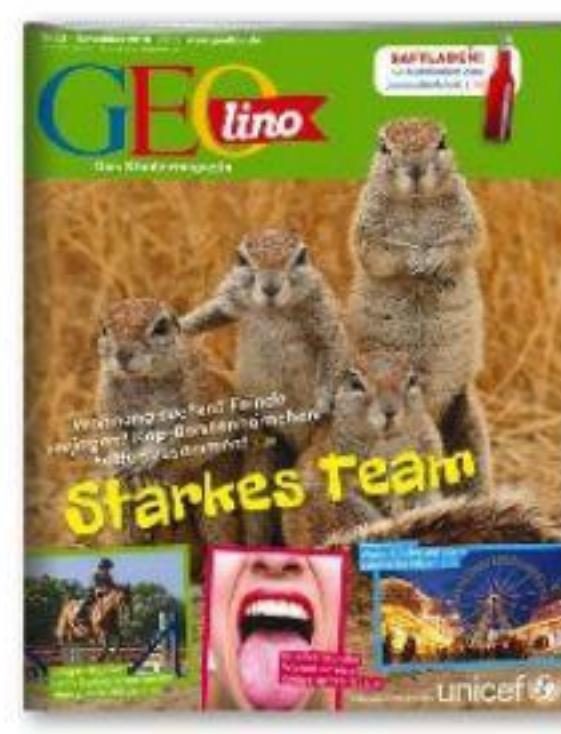
GEO kompakt für nur 38,- €

Alle Bausteine für Ihre Bibliothek des Wissens. 4x im Jahr.
Selbst lesen: 143 5351 Verschenken: 143 5352



GEO WISSEN für nur 38,- €

Relevante Bereiche der Wissenschaft. 4x in zwei Jahren.
Selbst lesen: 143 5353 Verschenken: 143 5354



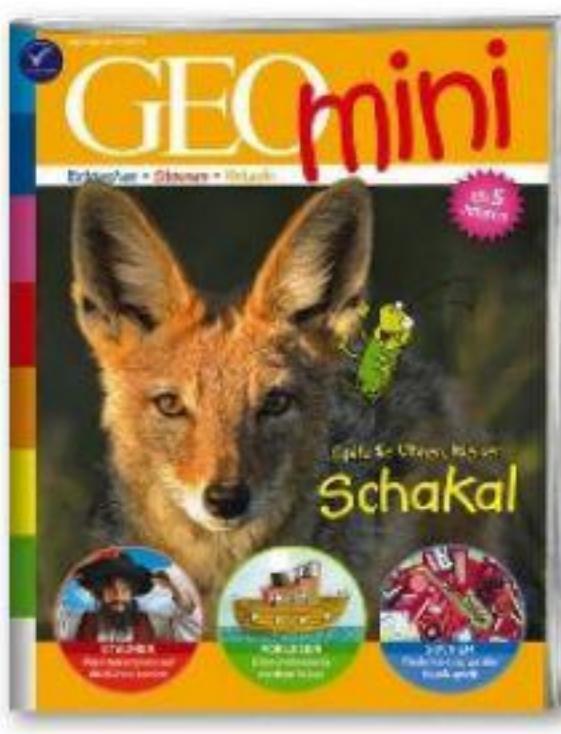
GEOlino für nur 47,40 €

Deutschlands größte Kinderzeitschrift. Für alle ab 8 Jahren. 12x im Jahr.
Selbst lesen: 143 5405 Verschenken: 143 5406



GEOlino extra für nur 39,- €

Ein Heft, ein Thema. Für alle ab 8 Jahren. 6x im Jahr mit 7% Ersparnis.
Selbst lesen: 143 5407 Verschenken: 143 5408



GEOmini für nur 40,80 €

Das Magazin für neugierige Erstleser ab 5 Jahren. 12x im Jahr.
Selbst lesen: 143 5409 Verschenken: 143 5410



Amazon.de-Gutschein, Wert: 10,- €

Prämie
dazu

- Eine Wunsch-Prämie für Sie
- Lieferung frei Haus
- Ein oder mehrere Magazine Ihrer Wahl
- Ideale Geschenkidee

GEO-Magazine online bestellen und noch mehr Angebote nutzen unter

www.geo.de/familie

Per Telefon: (bitte die Bestell-Nr. angeben)

+49 (0) 40/55 55 89 90

Warum wir sind, wie wir sind.

Lesen oder verschenken Sie 4x GEO WISSEN frei Haus. Dazu erhalten Sie Ihr Dankeschön.

“ GEO WISSEN bietet Lebenshilfe im besten Sinne:
mit Reportagen und seriösen Hintergrundinformationen
aus den Bereichen Psychologie, Bildung und Erziehung.

Herzlichst Ihr

Michael Schaper

“



Michael Schaper,
Chefredakteur GEO WISSEN

GEO WISSEN
Den Menschen verstehen

NR. 59

Liebe

Der Traum
vom gemeinsamen
Glück

Wie wir uns **finden** und **trennen**,
weshalb wir einander **begehrn** –
und manchmal **betrügen**

Test
So stabil ist Ihre
Partnerschaft

Online
Wie das Internet unsere
Gefühle verändert

Sehnsucht
Eine Frau, drei
Männer

Therapie
Wenn Paare
nicht weiterwissen

IHRE Abovorteile

- 1. Wunsch-Prämie**
Zur Begrüßung als
Dankeschön.
- 2. Jederzeit kündbar**
Nach Ablauf des
1. Jahres.
- 3. Bequem**
Portofreie Lieferung
nach Hause.
- 4. Bildungsrabatt**
Studenten sparen 40 %.



1. GEO WISSEN Gesundheit mit DVD

So schützen Sie Ihr Herz!

- Die beste Vorsorge, die sinnvollsten Therapien
- DVD: Die besten Übungen für Herz und Kreislauf

Ohne Zuzahlung

2. PHILIPS Kopfhörer „SHL3060“, schwarz

Das perfekte Hörerlebnis für unterwegs.

- Kraftvoller Sound und Bass
- Platzsparend zusammenklappbar

Zuzahlung: nur 1,- €

PRÄMIE
zur Wahl



3. Wetterstation „Frame“

Das Wetter auf einen Blick.

- Uhr, Alarmfunktion, Hygro- und Thermometer
- Maße: ca. 30x14,5x4,5cm

Zuzahlung: nur 1,- €



4. Amazon.de-Gutschein, Wert: 10,- €

Shoppen, wie es richtig Spaß bringt.

- Für die nächste Online-Shopping-Tour
- Technik, Bücher, DVDs, CDs u. v. m.

Ohne Zuzahlung

4x GEO WISSEN für nur 38,- € bestellen – Karte abschicken oder

per Telefon (bitte die Bestell-Nr. angeben):

selbst lesen: 155 6725 / verschenken: 155 6726 / als Student lesen (exkl. Geschenk): 155 6727

online mit noch mehr Angeboten:

+49 (0) 40/55 55 89 90

www.geo-wissen.de/abo



Timo*, 37, hat eine Familie.
Doch monogam leben will er nicht
(und erkannt werden auch nicht)



Eva, 31, ist verheiratet mit Henry,
hat aber auch mit Timo und Pablo
eine intime Beziehung

* Name geändert

Henry, 27, weiß von Evas anderen Männern – und würde sich gern in eine weitere Frau verlieben

Pablo, 32, fühlt sich in einer klassischen Partnerschaft eingeengt

Wir sind vier



Die meisten Menschen denken, Liebe könne nur einer einzigen Person gelten. Polyamore (also Vielliebende) wie Eva Hanson fühlen anders: Die junge Frau aus Nürnberg empfindet Zuneigung für mehrere Partner gleichzeitig. Die vielen Beziehungen machen ihr Leben zwar komplizierter, sagt sie – aber auch erfüllender

Text: CONSTANZE KINDEL; Fotos: DIRK BRUNIECKI

G

Geheiratet haben sie an einem Tag im vorletzten Winter. Nur eine Handvoll Gäste, sie wollten eine kleine Feier, keine wie alle anderen Paare. Im Standesamt unterschrieben sie zum ersten Mal mit dem gleichen Namen, seinem, der jetzt auch ihrer war. Nach den Hochzeitsfotos luden sie zum Essen in ihre Wohngemeinschaft. Ein Jahr und ein halbes kannten sie sich damals.

Eva und Henry, das fühlte sich von Anfang an vertraut an. Er war 24 und sie 28, als sie sich begegneten, er lebte in München, sie in Nürnberg, er studierte Physik, sie hatte gerade ihren Abschluss in Sinologie gemacht, und beide wollten sie die Welt verstehen und verbessern. Beide sind Kopfmenschen, Zweifler, zwei, die mit Forscherblick auf ihr Leben schauen. Eva trägt ihre Haare kopfhautkurz und Henry seine überschulterlang, er trägt Bart, sie ein Tattoo am Handgelenk, und beide sprechen in leisen, überlegten Sätzen.

Das mit ihnen passte, ganz selbstverständlich, damals, heute. Aber als sie sich zum ersten Mal sahen, wussten beide auch, dass es in ihrem Leben nicht nur eine Liebe geben soll.

Herbst 2016: Henry sucht gerade eine zweite Frau. Eva trifft andere Männer, und oft schläft sie auch mit ihnen.

Polyamorie heißt das Modell der Mehrfachbeziehung. Vielleicht, viel missverstanden. Viele denken an offene Beziehungen, an Seitensprünge, Swinger, Sex als Selbstzweck. An Hippie-Kommunen und die 68er-Bewegung. Andere an Polygamie, an Mormonen, Männer mit einem halben Dutzend Ehefrauen. Und irgendwie vergessen alle die Liebe.

Polyamorie ist die Idee, dass man sich nicht entscheiden, nicht verzichten,

nichts verbieten muss in der Liebe. Dass Gefühle nicht weniger werden, wenn man sie mit mehr als einem Menschen teilt. Dass eine Beziehung nicht die andere ablösen muss, dass nicht ein einziger Mensch alles erfüllen kann, was sich ein anderer wünscht. Dass sich die Eifersucht besiegen lässt, ersetzen durch ein großzügigeres Gefühl: das Mitfreuen am Glück des anderen.

Polyamorie will Ehrlichkeit statt Exklusivität. Absolute Offenheit statt sexueller Treue. Gefühle, Ziele, Erwartungen, meine, deine, unsere und die der anderen, alles wird ausgesprochen, hinterfragt, verhandelt.

Polyamorie ist Arbeit: am Selbst und an der Beziehung. Eine Herausforderung, sagt Eva. Horizonterweiterung.

Mit 14 Jahren küsst sie die Freunde ihrer Freundinnen, einfach nur zum Spaß, und kann nicht verstehen, warum so beste Freundschaften zerbrechen.

Eifersucht, dieses Gefühl wollen sie besiegen. Und doch sorgt ein neuer Partner manchmal für Streit

Ihre Mutter sagt, man müsse es nicht so früh so ernst nehmen mit Liebe und Treue, sich nicht so jung schon einschränken. Vielleicht fing es damit an, sagt Eva: dass da nicht die Moralinstanz Eltern war, die sie verurteilte.

Eva wächst in Westfalen auf, als Älteste von drei Geschwistern, die Eltern sind Verkäufer, und Eva ist die Tochter, die macht, was sich die anderen nicht vorstellen können. Die Erste in der Familie, die studiert, das Fach so fremd und schwierig wie möglich, um herauszufinden, zu was sie fähig ist.

Zwei längere Beziehungen hat sie, eine hält ein Jahr, die andere zweieinhalb. Beide Male verliebt sie sich irgendwann in einen anderen Mann. Und kann nicht verstehen, warum ein klarer Schnitt sein muss, wofür das gut sein soll, das ganze Drama und die Tränen. Jedes Mal ist sie danach wieder Single.

Sie hat ein paar Affären und One-Night-Stands, bis sie im Masterstudium in Würzburg einen trifft, der ihr bester Freund wird – und der sagt, dass er keine klassische Beziehung sucht. Nichts, was in die gängigen Kategorien fällt.

Das zwischen ihnen ist anders, weder reine Freundschaft noch völlige Verliebtheit. Da spürt Eva zum ersten Mal, dass Liebe für sie ganz verschiedene Formen annehmen kann. Und fällt in eine Zeit, die bis heute die aufregendste ihres Lebens ist. In der sie lernt, dass es ein Wort gibt für das, was sie sucht, und eine ganze Bewegung, Szene, Subkultur von vielen, die so leben.

Die *eine* Form von Polyamorie gibt es nicht. Polyamore haben zwei Partner oder zwei Dutzend, sind loses Netz oder Kleinfamilie, gründen ihre Bindungen auf absolute Gleichberechtigung oder gestalten sie als Hierarchie



Pablo hat schon als Jugendlicher begonnen, gesellschaftliche Normen zu hinterfragen, auch in der Liebe. Er sucht nach einem Beziehungsgeflecht mit mehreren festen Partnern

aus Haupt- und Nebenbeziehungen mit Privilegien und Vetorechten.

Und das ist nur der Anfang. Die Mehrfachliebe kommt mit vielen komplizierten Unterkategorien daher, für alle, die sich und ihre Beziehungsweise ganz genau definieren wollen. Da ist die „Beziehungsanarchie“, die allen Bindungen im Leben den gleichen Stellenwert einräumt, ob platonische Freundschaft oder romantische Liebe.

Oder die „Solo-Polyamorie“ für jene, denen Autonomie wichtiger ist als Absprachen, die keine feste Bindung wollen, keine gemeinsame Wohnung,

keine geteilten Finanzen, nichts, was an traditionelle Paarbeziehungen erinnert.

Darüber, was Polyamorie ausmacht, wird auch unter polyamor Lebenden gestritten, sagt Eva. Ist derjenige, der nur sexuelle Affären hat, nun polyamor – oder ist er es nur dann, wenn er die Frauen auch liebt? Und wie ist eigentlich die Definition von Liebe?

Und wenn Ehrlichkeit der wichtigste Faktor ist: Wo fangen dann die Heimlichkeiten an? Muss ich ihm jedes Detail erzählen, auch, dass ich gestern meinen Freund getroffen habe, den ich sonst ohnehin jeden Dienstag sehe?

Stefan Ossmann zitiert als Definition einen knappen Satz: „Polyamorie, das sind emotionale und sexuelle Mehrfachbeziehungen unter dem Wissen aller Beteiligten.“ Der Kommunikationswissenschaftler erforscht an der Universität Wien, was Menschen dazu bewegt, so zu lieben und zu leben, und was ihnen das bedeutet, wie sie sich selbst wahrnehmen und wie die Medien sie darstellen.

In den USA hat es die Vielliebe inzwischen zu einer Reality-TV-Serie gebracht. In Deutschland bekam im vergangenen Jahr, in Folge 1531, die



Henry musste sich erst an die Vorstellung gewöhnen, dass er nichts verliert, wenn seine Frau mit anderen schläft. Offenheit und Ehrlichkeit sind ihm nun wichtiger als sexuelle Treue

„Lindenstraße“ eine polyamor lebende Serienfigur.

Doch dass über die Polyamorie geredet und berichtet wird, heißt längst nicht, dass sie in der Mitte der Gesellschaft angekommen ist, sagt Stefan Ossmann.

Die Wissenschaft hat die Polyamorie in den 1990er Jahren als Forschungsgegenstand entdeckt, weit ist sie seither nicht gekommen. Bis heute gibt es nicht einmal verlässliche Zahlen darüber, wie verbreitet die Mehrfachliebe ist.

Vielleicht 0,1 Prozent der Gesamtbevölkerung leben offen poly-

mor, schätzt Ossmann, dazu kommen 0,5 Prozent, die von ihrer Vielliebe nur ihr engstes Umfeld wissen lassen. Und bis zu fünf Prozent fühlen sich zumindest zeitweilig zu mehr als einer Person hingezogen, vermutet Ossmann, trauen sich aber nicht, danach zu leben, oder denken gar nicht erst darüber nach.

Wer sich polyamor orientiert, ist meist bessergebildet, Akademiker, gehört zur urbanen Oberschicht. Und je höher Bildungsstand und Einkommen, desto mehr Auseinandersetzung mit Konventionen. In allen Lebensbereichen: Viele Polyamore finden sich auch

in anderen Subkulturen wieder, hinterfragen nicht nur Liebe und Sexualität, sondern auch Geld, Besitz und Arbeit.

A

Am Ende ihres Studiums kann Eva sich nicht vorstellen, in ein Büro zu gehen und dort die nächsten Jahre zu verbringen. Auch weil Sexualität sie fasziniert. Nach ihrem Abschluss beginnt sie in Nürnberg eine Ausbildung zur Tantra-

Massieurin. Berührung als Berufung. Beide sind nackt bei diesen Massagen, Gast und Massieurin, und was nach Sexarbeit klingt, bringt im besten Fall Selbsterkenntnis, emotional, spirituell.

Eva will Menschen helfen, ihre Bedürfnisse nach Nähe und Hingabe auszuleben, ihnen Sinnlichkeit ermöglichen, die sie sonst nirgends bekommen, und die Welt damit ein Stück besser machen. Und sie merkt, dass sie sich für sich selbst wieder eine Beziehung wünscht. Eine nähere, verbindlichere als die zu den drei, vier Männern, die sie in jener Zeit regelmäßig trifft. Eine Partnerschaft.

Und dann, sagt sie, kam Henry.

Henry, aufgewachsen in einer bayerischen Kleinstadt als Kind amerikanischer Eltern, die sich als Rucksacktouristen auf Weltreise in Deutschland kennengelernt hatten und auf einem US-Militärstützpunkt in der Verwaltung arbeiteten. Henry hatte sich bereits mit Mehrfachbeziehungen beschäftigt, aber nur theoretisch, in- und auswendig durchdacht.

Mit seiner ersten Freundin war er nach dem Abitur zum Studium nach München gezogen, vier Jahre waren sie zusammen, und sie war für ihn die fast perfekte Frau. Unglücklich fühlten sie sich nie, bis zum Schluss, und trotzdem lag er mit ihr manchmal im Bett und dachte: Ich will eine zweite Frau.

Der Gedanke war da und verließ ihn nicht mehr. Aber erst, als die Beziehung zerbrach, als es für sie schon einen anderen gab, überlegte er, ob das ein Plan sein könnte für sein weiteres Leben. Suchte im Internet zunächst nach dem Begriff Polygamie, weil das dem, was er will, noch am nächsten zu kommen schien.

Wikipedia führte ihn dann zur Polyamorie. Und er dachte: Das ist es.

Nicht zufällig überschneidet sich das Bekannterwerden der Polyamorie zeitlich mit dem Aufstieg des Internets, Revolution für alle sexuellen Minderheiten, neue Welt für Informationen, Austausch, Partnersuche.

Trotzdem geraten die meisten eher zufällig an die Polyamorie, sagt Stefan Ossmann. Zusätzliche Partner

passieren einfach. Da sind zwei Menschen in einer Beziehung, und einer von beiden lernt einen dritten kennen. Verliebt sich und braucht eine Antwort: Ich will dich nicht aufgeben, was tun wir?

E

Eva ist mit Freunden, die sie mitnehmen, zu Besuch bei einem Polyamorie-Stammtisch in München, als sie Henry zum ersten Mal sieht und nicht weiß, ob sie ihn ansprechen soll. Eine Freundin gibt ihm später auf einer Party Evas Telefonnummer.

Ein halbes Jahr hat es gedauert, bis wir gemerkt haben, dass wir uns öfter sehen wollen, sagt Eva.

Es ging ziemlich schnell, erzählt Henry. Er braucht nicht viel Zeit, um zu sagen, dass das mit ihnen eine Beziehung ist. Findet keinen Grund zu warten. Weil es eben nicht ist wie bei der Monogamie, wo man sich ganz genau kennenlernen muss, bevor man sich festlegt, weil der andere der eine fürs Leben sein muss.

Eva überlegt, wie sich das anfühlen wird, so viel Nähe und irgendwann vielleicht die Eifersucht – Dauerthema in Ratgebern und Foren zur Polyamorie.

Es gibt nicht den einen Tag, von dem an sie sagen, jetzt sind wir zusammen. Sie wollen kein Etikett für ihre Beziehung. Keine Beziehungsrolltreppe, in der alles wie selbstverständlich seinen Lauf nimmt, Schritt für Schritt: Zusammenziehen, Heirat, Kinder – so wie selbst viele ihrer polyamoren Freunde leben. Unabhängig finden sie sich, reflektiert und selbstbewusst.

Und dann findet Henry einen Studienplatz in Nürnberg, und in Evas Wohngemeinschaft wird gerade ein Zimmer frei. Also leben sie jetzt zusammen, wenn auch mit vier anderen Mitbewohnern und jeder in seinem eigenen Zimmer.

Fürs Heiraten entscheiden sie sich in dieser Zeit fast nebenbei, aus Vernunft hauptsächlich, aus praktischen Gründen und finanziellen. Für Henry

ändert sich nichts im halben Jahr vor der Hochzeit – und für Eva alles.

Die Hochzeit, das Zusammenleben, das Zusammenwachsen als Paar, das fühlt sich plötzlich viel wichtiger und romantischer an, als es gemeint war.

Das passiert ausgerechnet ihr, die so völlig verinnerlicht hatte, dass man sich in Beziehungen voreinander schützt, immer ein Hintertürchen offenlässt. Die findet, dass sich das alles nicht lohnt: sich emotional zu verpflichten, sich verletzlich zu machen, wenn man am Ende doch nur ein paar Jahre zusammen ist und dann nach dem Nächsten Ausschau hält.

Plötzlich schaut sie anders auf Beziehungen. Merkt, dass sie immer schnell darin war, festzustellen, da

Wer polyamor

lebt, hinterfragt

gesellschaftliche

Konventionen. Nicht

nur in der Liebe

passt etwas nicht, wahrscheinlich passt der Mann einfach nicht zu mir. Der macht nie, was ich will, der liebt mich gar nicht.

Es berührt sie, wie andere Anteil nehmen an ihrer Partnerschaft, Freunde und Familie, die sich mitfreuen, dass es sie gibt als Paar.

Verbindlichkeit, zum ersten Mal. Ein Zusammengehörigkeitsgefühl, sagt Eva, das unabhängig werden kann davon, wie oft wir Sex haben und wie oft er mir Rosen bringt.

Und dann, kurz vor der Hochzeit, verliebt sich Henry in eine andere Frau.

Er liegt mit Eva im Bett, als er ihr davon erzählt. Sie würde sich gern für ihn freuen.

Stattdessen hat sie Angst.

Henry kennt die andere schon lange, es ist die Freundin einer Freundin. Er hat sich in sie genauso schnell und sicher verliebt wie damals in Eva. Für ihn fühlen sich beide Lieben gleichwertig an, obwohl oder gerade weil die beiden Frauen so unterschiedlich sind, charakterlich und körperlich.

Mit der einen kann er Backgammon spielen, mit der anderen lange Gespräche führen. Es gibt diese typischen Fragen, die man Polyamoren stellt, sagt Henry: Wenn du eine von beiden retten müsstest, für wen entscheidest du dich?

Davon ging viel um in ihren Köpfen, glaubt er. Aber nicht in seinem, nicht ein bisschen. Er liebt beide, auf unterschiedliche Art und Weise, aber eine nicht mehr als die andere. Er hat ein Recht darauf, findet er, schließlich trifft sich Eva auch mit anderen.

*Die Liebe der vielen ist häufig ein **Experiment** auf **Zeit**. Und endet oft, wenn das **erste Kind** geboren wird*

Eva findet den Zeitpunkt falsch. Glaubt, dass die andere eigentlich keine polyamore Beziehung will, sondern am liebsten ihren Mann für sich allein.

Henry ist jetzt mit zwei Frauen zusammen, die beide ständig drohen, die Beziehung zu beenden. Und trotzdem finden seine Mitbewohner, dass er in dieser Zeit entspannt und glücklich

wirkt wie nie zuvor. Das geht so lange, bis seine Abschlussprüfungen an der Uni anstehen und ihm die Zeit fehlt, alles zu reparieren. Da zerbricht die Beziehung zu der anderen. Und Eva wünscht sich eine Pause von der Polyamorie.

M

Monogam leben, vorübergehend – auch dafür kennt die Polyamorie einen Begriff: die Beziehung schließen.

Ein paar Monate lang gibt es sie nun nur zu zweit. Jeder für sich mit seinem Schmerz. Ein halbes Jahr Reden, Aushalten, Verhandeln dauert es, bis sie fühlen: Es ist überstanden. Sie wollen füreinander das Zuhause sein, jetzt, in Zukunft.

Henry hat seither keine Frau mehr kennengelernt. Eva hat entschieden, dass sie vorerst keinen anderen Partner will, der ihren Alltag teilt. Dafür fehlt ihr die Zeit. Allerdings gibt es eine Handvoll Männer, über Deutschland verteilt, die sie trifft, manche regelmäßig alle paar Wochen, manche nur zweimal im Jahr. Männer, mit denen sie redet oder ins Bett geht. Es sind Beziehungen, die sich nicht einordnen lassen, Freundschaften, Affären, irgendwo dazwischen. Die meisten kommen als Freunde von Freunden in ihr Leben.

Da ist Timo*, verheiratet und Familienvater, den sie beim Poly-Stammstisch in Nürnberg kennengelernt hat.

Da ist Pablo, der in Berlin lebt. Was aus ihnen wird, wissen Eva und er noch nicht. Sie mögen sich, sie haben viel gemeinsam, und wenn sie sich wiedersehen, dann haben sie vielleicht Sex, oder eben nicht.

Pablo weiß nicht genau, wie viele Frauen er gerade trifft, mit manchen hat er Sex, mit manchen nicht, etwas Ernstes ist nicht dabei. Sein Ziel ist die Polyfidelity: ein Beziehungsgeflecht, in dem keines der Mitglieder nach zusätzlichen Partnern sucht – oder zumindest nicht ohne Zustimmung aller Beteiligten. Stattdessen steht er mitten im

flüchtigen, unverbindlichen, chaotischen Irgendwo.

Seine Kollegen im Architekturbüro versichern ihm voller Überzeugung, dass er die Richtige einfach nur noch nicht gefunden habe.

Pablo hält nichts davon, sich zu verstecken mit seinen Vorstellungen von der Liebe. Was er denkt und fühlt, kann jeder wissen und lesen in seinem Blog. Monogam leben, das könnte er, sagt Pablo, aber nie monogam sein.

Schon mit seiner ersten Freundin hatte er eine offene Beziehung, da war er 21 und hatte vermutlich mehr Zeit als die meisten anderen damit verbracht, seine Erwartungen zu sortieren.

Als Teenager war er der Außenseiter unter den Jugendlichen im Dorf, ein Computernerd mit romantischen Idealen, der einem Mädchen, das ihn nicht wollte, in einem Brief schwor, er liebe sie so sehr, dass er sich für sie umbringen würde.

Und trotzdem kam es ihm schon damals fremd vor, einen Menschen nur für sich zu beanspruchen. Besitz zu ergreifen aus Liebe. Nur wissen will er alles über die Frauen, in die er sich verliebt hat, auch über seine „Metamouren“, die anderen Partner an ihrer Seite. Mit den meisten ist er gut befreundet.

Pablo hätte gern Kinder, möglichst bald. Nur nicht als Kleinfamilie. Das Engegefühl, kein bisschen kleiner als in der Monogamie, könnte er schlecht ertragen. Überhaupt mache man Zukunftspläne am besten in Zweckgemeinschaften, findet er. Ist als Elternpaar lieber gut befreundet als heftig verliebt.

An den Wochenenden reist er in Öko-Dörfer in ganz Deutschland auf der Suche nach dem richtigen, in dem er leben will. Und Kinder aufziehen, ein ganzes Dorf im Rücken.

Kinder sind die Königsdisziplin, sagt der Forscher Stefan Ossmann. Wenn polyamore Paare ein Kind bekommen, schließen viele von ihnen ihre Beziehung für einige Jahre, weil nun keine Zeit mehr bleibt für andere Partner, weil sich zwei aufeinander und auf ihr Kind konzentrieren möchten. Auch für die Außenwelt stellen Kinder wie



Polyamore Menschen rütteln am Ideal der Zweisamkeit. Timos Familie weiß nichts von seinem Doppel Leben. Deshalb hat er sich für diese Fotos doublen lassen

kein anderer Faktor das ganze Beziehungsmodell infrage.

Dabei zeigen Studien aus Australien und den USA, dass Kinder sich in stabilen Poly-Netzwerken genauso gut entwickeln wie in Kernfamilien. Oft profitieren sie sogar davon, mit der Aufmerksamkeit und Unterstützung von mehr als zwei Erziehungsberechtigten aufzuwachsen.

Auch für die Partner in Mehrfachbeziehungen finden Forscher Vorteile. Sie pflegten mehr Freundschaften und hätten ein größeres soziales Netz, heißt es, weil sie anders als Menschen in monogamen Beziehungen nicht dazu neigten, sich in der verliebten Anfangsphase von Freunden zurückzuziehen. Nach einer Trennung brächen sie viel seltener den Kontakt zu Ex-partnern ab.

Sie kommunizierten besser, seien weniger eifersüchtig und erfolgreicher im Lösen von Konflikten. Kurz: Monogame Paare könnten viel von ihnen lernen.

Gleichzeitig haften die Vorurteile fest an dem Modell der Vielliebe. Monogame Männer und Frauen, so haben US-Wissenschaftler festgestellt, gelten

vielen als die besseren Menschen, allein schon durch ihren Beziehungsstatus.

Sie sind angeblich nicht nur besser als die Menschen mit mehreren Partnern, sondern auch als diejenigen ganz ohne ein Gegenüber: Singles schneiden ähnlich schlecht ab wie Polyamore.

Paarweise: die einzige richtige Lebensform?

U

Unsere Gesellschaft ist auf Zweierbeziehungen ausgerichtet, sagt Stefan Ossmann, von der Autoanmeldung bis zur Fischplatte im Restaurant. Und im Gegensatz zu anderen sexuellen Minderheiten fehlen Polyamoren die prominenten Vorbilder.

Trauen sich viele also einfach nicht, zu leben, wie sie fühlen? Um das zu entscheiden, müsste klar sein, was Polyamorie eigentlich ist: Lebensstil, Veranlagung? Auch die Poly-Gemeinde selbst ist sich da nicht einig.

Die einen sprechen von einer bewussten Entscheidung, einer ethischen

Alternative zum Fremdgehen. Für die anderen ist die Mehrfachliebe schon immer Teil ihrer Identität. Stefan Ossmann glaubt an die Veranlagung, ein Poly-Gen vielleicht. Es hängt viel an dieser Frage: Wenn die Polyamorie kein Lebensstil ist, sondern angeborene sexuelle Orientierung, müsste dann nicht auch die Vielehe legal sein?

Polyamorie könnte die Gesellschaft verändern, findet der Forscher. An den Grundpfeilern dessen rütteln, was wir als gottgegeben hinnehmen.

Dabei sehen viele in der Polyamorie schon jetzt eine Bedrohung. In einer Welt, in der nichts mehr auf Dauer angelegt ist, Jobs und Wohnorte schnell wechseln, ist die Zweierbeziehung Halt und letzter Anker.

Auch wenn die neue Norm längst serielle Monogamie ist, Zusammensein auf Zeit, auch wenn die Liebe rastloser geworden ist, endlos optimierungsfällig mit der Suche nach dem nächsten, besseren Partner: Als Sehnsucht steckt der Glaube an die eine, wahre Liebe fürs Leben noch fest in den Köpfen.

Oft bleibt die Mehrfachliebe ein Experiment, das irgendwann ein Ende findet. Weil sie zu anstrengend wird, zu kompliziert, zu zeitaufwendig.

Weil sich die Eifersucht doch nicht überwinden lässt. Weil ein neuer Partner Exklusivität fordert.

Für Eva und Henry gab es nie Zweifel daran, dass sie so und nicht anders lieben wollen. Weil sie finden, dass man an Krisen wachsen kann, zusammen und jeder für sich. Weil die Polyamorie neben den Problemen schließlich auch all das vervielfacht, was Beziehungen wertvoll macht, Nähe, Zuneigung, Fürsorge, Sicherheit.

Monogamie ist auch nicht einfacher, sagt Eva. Wir Polyamoren müssen nur viel mehr üben.

♦
Constanze Kindel, Jg. 1979, lebt in Remscheid. **Dirk Bruniecki**, Jg. 1978, arbeitet als Fotograf in München. **Eva Hanson** bloggt unter evahansonblog.wordpress.com,

Pablo Hildebrandt unter deviante-pfade.de



Flirtschüler im Praxistest: Die Teilnehmer des Kurses sollen zehn fremde Frauen auf der Straße ansprechen. Und mindestens einer die Telefonnummer entlocken



Auf der Pirsch

Auch gewöhnliche Männer können lernen, auf Frauen unwiderstehlich zu wirken:

Das jedenfalls versprechen Anbieter von sogenannten »Pickup-Kursen«. Harald Martenstein hat ein Intensivseminar gebucht – und seinen Charme in der Fußgängerzone erprobt

Illustrationen: JENS BONNKE

W

Wir schwärmen aus, fächerförmig, und halten aus den Augenwinkeln Blickkontakt. Wir sind eine Gruppe von Jägern, aber jeder jagt für sich allein. Wichtig ist, sich nicht in die Quere zu kommen. Wer ein Ziel gefunden hat, packt zu, nur verbal, versteht sich.

Ein paar Mal habe ich etwas immerhin Ähnliches gemacht, als Student habe ich zum Beispiel bei fremden Leuten an der Tür geklingelt, um ihnen ein

Bier-Abo zu verkaufen, ziemlich erfolglos. Flugblätter habe ich auch schon verteilt, das ist natürlich einfacher. Ich hasse so etwas. Diesmal geht es darum, Frauen zu Sex zu verführen. Es muss nicht sofort passieren. Erst mal müssen sie am Haken sein. Der erste Schritt ist immer die Telefonnummer oder die E-Mail-Adresse.

Wir sind auf der Zeil, der Haupteinkaufsstraße von Frankfurt. Samstag,



Bei der Verführungsprozedur, lehrt der Trainer, kommt es auf das Timing an. Und auf die innere Haltung: Wer unsicher wirkt, hat schon verloren

14 Uhr. Massen von Leuten sind unterwegs, alle haben es eilig, die meisten sind vermutlich gestresst. Noch dazu hat es an diesem Vormittag eine Großdemonstration gegen das TTIP-Abkommen gegeben, Grüppchen von Demonstranten schlendern mit ihren Fahnen und Plakaten durch die Fußgängerzone.

U

Unsere Aufgabe: zehn Frauen anzusprechen, mit ihnen ins Gespräch zu kommen und am Ende ihre Telefonnummer zu erhalten. Das Anbaggern tagsüber auf der Straße heißt „Day Game“, die Telefonnummer ist ein „Abschluss“. Ein Abschluss führt angeblich in 75 Prozent der Fälle zu einem späteren Date, falls die Frau nicht gemogelt hat und ihre Nummer wirklich stimmt.

In etwa einem Drittel der Fälle führt ein Abschluss zu Sex, hat Drago uns gesagt. Wenn du das Spiel beherrschst. Das seien Erfahrungswerte.

Am Morgen haben wir uns in einer Privatwohnung in der Frankfurter

Fressgass getroffen. Wir sind drei Männer, allesamt Brillenträger. Wir haben bei der Firma „Progressive Seduction“ den Kurs „Premium Escalation Training“ gebucht, der uns zu unwiderstehlichen Verführern machen soll, zu „Pickup-Artists“, wie es in der Sprache von Progressive Seduction heißt.

Andere Kurse heißen „Nighthunter Extreme“ oder „One Night Stands – mit Highspeed zur schnellen Nummer“. „Premium Escalation Training“ dauert zwei Tage und kostet 499 Euro. Mit Liebe hat das nichts zu tun. Oder doch?

Man erzählt nicht viel über sich und kennt nur die Vornamen. Thomas*, 27, studiert noch und ist ein hübscher Junge, dunkler Typ, er wirkt schüchtern und sieht ein wenig wie ein Nerd aus. Er hat eine Freundin, sagt er, aber das reicht ihm nicht. Es ist sein dritter Kurs. Andreas*, 40, rothaarig und bullig, kein Beau, hat schon in Pornos mitgespielt. Er sagt, dass nach dem ersten Kurs sein Sexleben noch abwechslungsreicher geworden sei.

Ich bin der Senior. Ich erzähle, dass ich nach meiner Scheidung und vor

dem Greisenalter noch möglichst viel erleben wolle, sexuell. Das stimmt nicht ganz, aber irgendwas muss man ja sagen.

Drago*, unser Trainer, sieht meiner Ansicht nach recht gut aus. Allerdings trägt er das Hemd weiter aufgeknöpft, als es ein Stilberater empfehlen würde. Er lächelt ausdauernd, wenn auch etwas künstlich, und wackelt gern mit den Hüften. „Ich wirke ein bisschen schwul“, sagt er über sich, aber das täusche. Drago lebt vegan und pflegt seit elf Jahren den Pickup-Lifestyle.

Konkret heißt das, zwei neue Frauen pro Woche, ein paar alte Sachen hält er parallel am Laufen. Der Pickup-Lifestyle steht jedem offen, sagt Drago. Es sei allerdings schwierig, wenn man mehr als fünf Stunden täglich arbeite. Dann fehlt die Power. „Wir sind Männer“, sagt Drago, „wir wollen Sex.“

Bei der Wahl der Zielobjekte gelte es, ein Tabu zu beachten, ein einziges. „Ficken in der Firma bringt Ärger.“ Man merkt, dass er aus Erfahrung spricht.

Erst mal gibt es eine individuelle Beratung. Drago rät mir, mein Äußeres zu modernisieren. Ich sei ein Typ, der beim Verführen am besten mit Humor arbeite. Wenn du alt oder keine Schönheit bist, sagt er, dann spiel das Fun-Game. Schau dir britische Comedians an, die musst du kopieren. Bloß nicht so sein wie Mario Barth, der ist zu plump.

Ich sage, dass ich mich nicht für junge Frauen interessiere, 40 sollten sie schon sein. „Das ist einfach“, sagt er, „je älter sie sind, desto leichter wird's. 19-Jährige können echt Arbeit machen.“

Pickup-Artists gehen gleichsam wissenschaftlich an einen Flirt heran, sie haben ihre eigene Terminologie. Das Reden mit der Frau heißt „Comfort Game“, da kommt es darauf an, dass sie sich wohlfühlt. Irgendwann beginnt die „Eskalation“, man fasst sie, scheinbar harmlos, an die Hand, die Hüfte. Die nächsten Schritte heißen dann „Voll-escalation“ und „Lay“.

Ein „Same Day Lay“, also Sex noch am Tag des Kennenlernens, ist ein

* Namen geändert

Er soll auf die KÖRPERSIGNAL

DER FRAU ACHTEN – auf die Pupillen, die Adern am Hals

Volltreffer und gut fürs Renommee in der Szene. Während der Verführungsprozedur kommt es erstens aufs Timing an und zweitens auf die innere Haltung. „Ihr dürft nicht sabbernd oder geil wirken“, erklärt Drago. „Ihr müsst an euch glauben. Positive Alphaness, Dominanz, das mögen die meisten. Zwingt euch, am Anfang, zu denken: Sie ist interessant, ich will sie nur kennenlernen. Später, bei der Eskalation, denkt ihr: Ich will dich, aber ich brauche dich nicht.“

Anfänger sollten ihr Glück nicht bei Frauen versuchen, die sie unwendend finden, man ist dann zu nervös. „Nehmt keine 10, nehmt eine 7 oder 8“, rät Drago. Eine „10“ ist die Traumfrau. Wer die Nerven verliert und zu schnell eskaliert, hat ausgespielt. Wer vor einer sorgfältigen Eskalation einen Zungenkuss probiert, also auf Volleskalation setzt, geht meist leer aus.

Die Frauen sind widersprüchlich, klar. Einerseits möchten sie glauben, dass sie die Verführerinnen sind, nicht etwa der Mann, sie wollen keine Beute sein. Andererseits mögen sie es, sagt Drago, wenn sie die Verantwortung für den Sex an den Mann delegieren – er war das, nicht ich.

Ich soll auf die Körpersignale achten, die Pupillen, die Adern am Hals. Irgendwann siehst du, sagt Drago, dass ihr Körper bereit ist für Sex, sie selbst weiß es nur noch nicht.

Drago schaut sich täglich eine Rede von Donald Trump an. Der Typ ist der Hammer. Alt, hässlich, aber was für eine Alphaness!

Die Pickup-Szene ist groß. Die „Tageszeitung“ behauptet, dass 50 000 Männer in Deutschland auf diesem Trip

sind, auch ein paar Frauen, aber wenige. Es gibt etliche Anbieter solcher Seminare. Im Grunde sind es wirklich Jagdkurse. Es kommt nicht auf schnellen Sex an, den gibt es im Bordell, es ist Jagd. Und natürlich sieht sich Drago als ein Nachfahre von Casanova und Don Juan, auch von Valmont aus den „Gefährlichen Liebschaften“, einem Pickup-Roman von 1782, verfilmt mit John Malkovich als Verführer und Michelle Pfeiffer als Opfer.

Das meiste, was Drago erzählt, klingt nicht besonders originell. Die praktischen Übungen sind vermutlich der wichtigere Teil der

Veranstaltung. Wir üben, in Paaren, wie man eine neue Bekanntschaft zum ersten Mal anfasst, ohne dass sie es als unangenehm oder übergriffig empfindet. Wichtig ist, ihr dabei in die Augen zu schauen und sie, so unser Trainer, „kognitiv zu beschäftigen“, indem man etwas erzählt, dann spürt sie die Hand kaum, es kommt ihr ganz natürlich vor.

Beim Ansprechen ist es angeblich ziemlich egal, was man sagt, sogar „Hallo, wie geht's?“ sei möglich. Später



Der klassische Verführer ist nicht einfach auf schnellen Sex aus – den gibt es im Bordell. Es geht um die Jagd, wie bei Casanova und Don Juan

braucht man lustige, interessante Geschichten, mindestens fünf davon sollte man auswendig parat haben. Drago erzählt oft vom Bügeln, er bügele gern, das kommt gut an. Wir üben, zu einem beliebigen Stichwort, einfach loszureden, ohne dass dabei völliger Schwachsinn aus uns herausströmt.

Beim Anfassen gibt es 15 klassische Griffe, die „Moves“ heißen und deren Namen ein bisschen an Wrestling erinnern, etwa den „Big Hug“, den „Pusher“ oder „die Klaue“. Diese Berührungen sollen noch unverbindlich wirken, aber trotzdem erotische Spannung aufzubauen. Andere Fachbegriffe heißen „Frame“ und „Pullvorgang“. Beides ist anzustreben.

Ein Frame ist eine sorgsam aufgebaute Atmosphäre, die ein wenig intim ist, aber keine Fluchtreflexe bei der Frau auslöst: Man steht zu weit an der Bar, man raucht zusammen draußen, so was. Wichtig ist, man kann es nicht oft genug sagen, dass die Frau keine Angst bekommt. Sie muss diesen Typen angenehm finden, und sie muss das Gefühl haben, bedingungslos akzeptiert zu werden, egal, was passiert, auch wenn sie jetzt sofort mit ihm ins Bett geht.

Drago erzählt beim Pullvorgang gern, dass er Sex einfach nur für cool hält und dass er den lockeren Umgang vieler Schwuler mit dem Sex toll findet. Mit Pullvorgang ist gemeint, dass man das sexuelle Begehr der Frau weckt, etwa indem man oft den Ort wechselt. Dies scheint erotisierend zu wirken, es versetzt die Frau angeblich in eine Art Trance, im günstigsten Fall.

Als Schauplatz muss man sich einen Club vorstellen, das beliebteste Jagdrevier, wo das Tanzen ja auch manches erleichtert. Drago hat oft Sex auf den Toiletten von Clubs, erzählt er, manche Frauen törne das sogar an. Er kennt die meisten Türsteher und gibt einem bei entsprechender Gelegenheit 20 Euro, dann sperrt der die Toilette

wegen angeblicher Reinigungsarbeiten für zehn Minuten ab.

Ich frage: „Was ist, wenn die Frau meine Hand wegschiebt?“ Drago sagt: „Dann entschuldige ich mich und schalte einen Gang herunter. Meistens wird es dann nichts.“ Ich sage, dass es meiner Erfahrung nach viele Frauen mögen, wenn Männer ihnen zuhören, statt dauernd zu quasseln. „Klar“, sagt Drago,

Das ist das Geheimnis: Hartnäckigkeit, Motivation, Frustrationstoleranz. Jeder kann das. Wenn du schön bist, liegt die Erfolgsquote höher, wenn du weniger attraktiv bist, liegt sie niedriger, aber wenn dir Niederlagen nichts ausmachen, gewinnst du irgendwann.

Die einen brauchen drei Versuche, die anderen 20, das ist alles. Es ist wie so oft: Wer den Erfolg unbedingt will und nicht lockerlässt, der hat ihn meistens irgendwann.

Drago filmt unsere Anstrengungen. Nebenbei beteiligt er sich auch an dem Spiel, er spricht eine leicht zerstrubbelte Mittzwanzigerin im Poncho an, wahrscheinlich eine Anti-TTIP-Demonstrantin. Sie reden zehn Minuten,

die Frau wirkt interessiert, sagt aber am Ende, dass sie einen Freund habe.

Es stand auf der Kippe. Später ist er bei einer Tätowiererin erfolgreicher, er checkt sofort ihre Facebook-Seite, das wird was, glaubt er. Thomas und Andreas schaffen es bis zum „Instant Date“, einem gemeinsamen Kaffee.

Was hat das mit der Liebe zu tun? Die Liebe würde nur stören. irgendwann sagt Drago, ganz unvermittelt: „Ich mag keine Menschen.“ Manchmal hat er sich trotzdem gefragt, ob er eine Beziehung möchte. Zurzeit ist es wieder so, es geht um ein, wie er findet, sehr kluges Fotomodell aus Hongkong. „Die hat dieses IQ-Ding, verstehst du? Die Optik ist gar nicht das Primäre, die Optik nehme ich halt mit.“

Ich frage Drago, ob er schon mal eine Kopftuchträgerin angesprochen hat. Ja, sagt er, bei diesen Frauen komme es darauf an, ihnen Komplimente wegen ihrer schönen Augen zu machen. Das sei ihr größter Ehrgeiz, quasi ihre Schaufensterauslage, die Augen.

Die totale Überwachung solcher Mädchen durch die Familie sei für ihn ein zusätzlicher Thrill. Kürzlich habe er eine wirklich bildschöne Kurdin verführt, die seit drei Jahren einen festen

Verführung lebt vom Gespräch – MINDESTENS FÜNF GESCHICHTEN

gilt es immer parat zu haben

„wenn sie anfangen, von sich zu erzählen, hast du sowieso schon gewonnen. Da musst du hinkommen.“

Erst auf der Zeil kapiere ich, worum es geht. Es ist sehr anstrengend, Frauen anzusprechen. Jedes Mal musst du deine Scham überwinden, die Angst vor Zurückweisung. Ich setze mich neben eine Frau auf eine Bank, frage „Stört es Sie, wenn ich rauche?“ und mache dann Small Talk, furchtbar, diese Samstage, Einkaufen, muss das sein, immer lächelnd, immer zugewandt.

D

Die Gespräche verlaufen durchweg angenehm, aber sobald es in Richtung Telefonnummer geht oder einer gemeinsamen Tasse Kaffee, vereisen die einen, und die anderen reagieren freundlich ablehnend, fühlen sich aber sichtbar geschmeichelt. Ich bekomme keine einzige Nummer. Aber es wird einfacher für mich, ich werde lockerer.

Es ist Übungssache, genau wie bei einem Vertreter, der an fremden Türen klingelt. Und irgendwann würde es natürlich klappen, Hauptsache, man probiert es oft genug.



Der Mann als rastloser Trophäenjäger: Ziel der »Pickup-Artists« ist nicht die Liebe einer Frau, sondern eine möglichst große Zahl von Eroberungen

Freund hatte. „Unglaublich, die war immer noch Jungfrau.“

In solchen und ähnlichen Fällen sei es wichtig, dass die Frauen nicht wissen, wo man wohnt. Sonst kann es unangenehm werden. Daher ist er gern in fremden Städten unterwegs, benutzt Hotels oder die Wohnung von Freunden. Wenn er eine Frau nach Hause mitnimmt, dann ist das für seine Verhältnisse fast schon die Liebeserklärung.

Nach dem Sex hat er ein Ritual. Er tut so, als sei es eine spontane Idee. An einer Wand hängt er ein großes Stück Papier auf, vielleicht zwei mal zwei Meter. Dann bemalt er sich und die Frau mit blauer, abwaschbarer Farbe, und sie pressen sich, nackt, gegen dieses Papier. Fast alle Frauen finden

das süß. Das ist seine Sammlung, das wird auf jeden Fall bleiben, eines Tages.

Am Abend soll es in einen Club gehen, aber das mache ich nicht mit.

Verurteile ich den Pickup-Lifestyle? Eigentlich nicht. Wenn alle Spielarten der Sexualität legitim sind, warum dann nicht auch diese? Allerdings muss ich mehrfach an Rolf Eden denken, den legendären Berliner Playboy, der langsam auf die 90 zugeht. Eden hat immer mit offenen Karten gespielt. Wenn er eine Frau ansprach, dann war klar, dass er sie postkoital auf Händen tragen und mit Geschenken überhäufen wird – allerdings nur für eine gewisse Zeit, wie lange, entschied er. Im Falle einer Schwangerschaft zahlte er großzügig Alimente. Seine sieben Kinder

traten in einem Film über ihn auf, sie mögen ihn alle. Die Frauen wussten, woran sie mit ihm waren.

Die Pickup-Artists tun alles, um ans Ziel zu kommen, ehrlich sind sie nicht immer. Das erinnert mich an die Politik. Vor der Wahl sagen Politiker oft, was Wähler hören wollen. Später sieht man weiter. In „Gefährliche Liebschaften“ stirbt Michelle Pfeiffer an gebrochenem Herzen. Wie mag es dem kurdischen Mädchen ergangen sein?

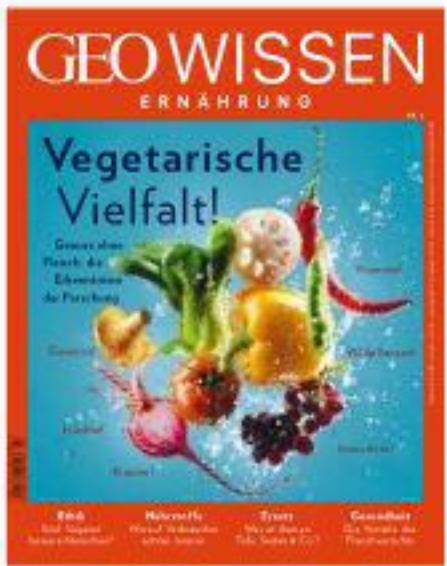
♦
Harald Martenstein, Jg. 1953, ist Schriftsteller („Nett sein ist auch keine Lösung“, C. Bertelsmann) und Kolumnist beim „Tagesspiegel“. **Jens Bonnke**, Jg. 1963, lebt in Berlin.

GEO WISSEN ERNÄHRUNG

Vegetarische Vielfalt

Genuss ohne Fleisch – die Erkenntnisse der Forschung

Die vegetarische Ernährungsweise ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen, sogar manche Wursthersteller stellen auf Fleischersatz um. Ob der tatsächlich schmackhaft, umweltfreundlich und gesund ist, erläutert die neue Ausgabe von GEO WISSEN ERNÄHRUNG. Ebenso, in welchen Lebensmitteln sich tierische Inhaltsstoffe verstecken, in denen niemand sie erwartet. Vor allem aber wird deutlich, dass vegetarische Kost alle wichtigen Nährstoffen enthält – und sich auch die vegane Küche durch vorzügliche Rezepte auszeichnet.



Natur und Züchtung haben zahlreiche Obst- und Gemüsesorten hervorgebracht – Vegetarier brauchen auf kaum etwas zu verzichten

GEO WISSEN ERNÄHRUNG »Vegetarische Vielfalt« kostet 9,50 Euro, mit DVD (»Besser leben ohne Fleisch«) 16,50 Euro.

Weitere Themen: Wildpflanzen • Müslis • Tierethik

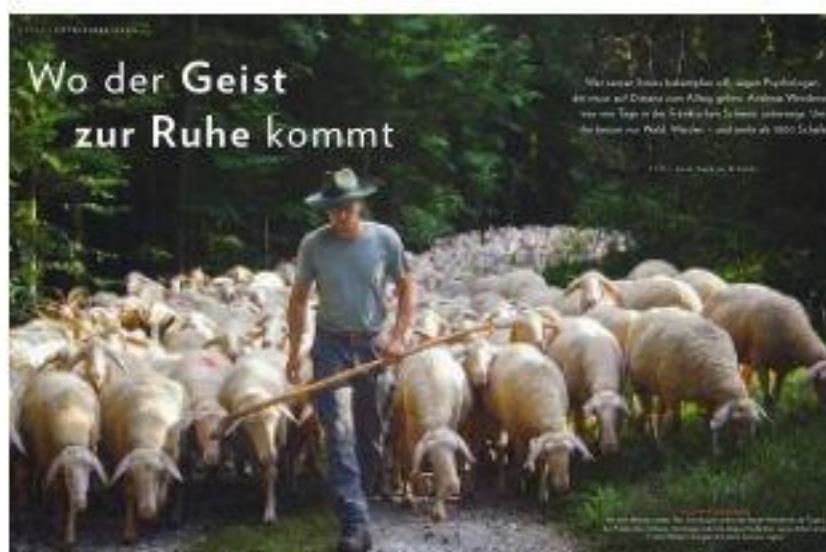
GEO WISSEN GESUNDHEIT

Das erschöpfte Ich

Hilfe bei Stress, Burnout und Depression

Psychische Belastungen haben stark zugenommen; umso wichtiger ist es, sich vor den Zumutungen der modernen Lebenswelt zu schützen. In der aktuellen Ausgabe von GEO WISSEN GESUNDHEIT werden die hilfreichsten – von Ärzten und Psychologen empfohlenen – Methoden der Prävention vorgestellt. Antworten gibt das Magazin auch auf Fragen wie: Wodurch zeichnet sich ein guter Psychotherapeut aus? Wie lässt er sich finden? Welche Behandlungsmethoden sind wirklich sinnvoll? Und wie können Angehörige Erkrankten helfen?

Sich dem Alltag mal entziehen und Zeit in der Natur verbringen – das beugt psychischen Leiden vor



GEO WISSEN ERNÄHRUNG »Was die Seele stark macht« kostet 11,50 Euro, mit DVD (»Yoga und Meditation«) 16,50 Euro. Weitere Themen: Antidepressiva • Online-Therapien

Die Sehnsucht ist wohl in jedem tief verankert: nach einem Leben ohne Konflikte, einem Dasein in immerwährender Eintracht. Doch kaum einem gelingt das.

Ob in der Schule, der Partnerschaft oder der Familie, am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis: Wo Menschen aufeinander treffen, flammt von Zeit zu Zeit Streit auf. Mal zanken wir uns um alltägliche Kleinigkeiten, etwa im Haushalt oder im Büro, mal entzweien wir uns im Duell um grundsätzliche Vorstellungen, um Werte oder Ziele. Nicht selten müssen Dritte einschreiten, damit Kontrahenten sich nicht weiter anfeinden – sondern nach Einigkeit streben. Wissenschaftler haben ausführlich erforscht, nach welchen verborgenen Regeln wir streiten, wann wir uns kämpferisch verhalten, wann nachgiebig und kompromissbereit. Und sie haben vielfältige Empfehlungen entwickelt, wie wir am besten mit Disputen umgehen, welche Worte wir wählen sollten, welche Taktik beim Verhandeln.

In seiner nächsten Ausgabe beschäftigt sich GEO WISSEN mit den vielen Facetten von Konflikten. Wie gelingt es, Kontroversen auszutragen, wie, eine Eskalation zu vermeiden? Was ist das Geheimnis von Schlagfertigkeit? Wie fällt es leichter, Nein zu sagen? Welche Rolle spielen Gefühle in einem Zerwürfnis, welche Strategien helfen, die eigene Position zu vertreten? Wie finden wir nach einer Fehde wieder zueinander?

Und warum ist Streit manchmal die beste Lösung?

Richtig *streiten* können

Wie wir **Harmonie** finden – und warum sie
nicht immer gut ist



Konflikte können für Paarbeziehungen durchaus hilfreich sein. Denn solange wir uns noch streiten, sind wir einander nicht gleichgültig. Zwar mag der andere Gefühle wecken, die wir nicht spüren wollen, aber er berührt uns. Daraus kann Neues entstehen

*Diese Ausgabe von GEO WISSEN erscheint
am 10. Mai 2017*

Der Appetit kommt beim Lesen.

GEO WISSEN
ERNÄHRUNG

NR. 2

Vegetarische Vielfalt!

Genuss ohne Fleisch: die Erkenntnisse der Forschung

Gewürze!

Früchte!

Kräuter!

Vitamine!

Wildpflanze

Smoothies!

Auch mit DVD erhältlich

Ethik
Sind Veganer bessere Menschen?

Nährstoffe
Worauf Verbraucher achten müssen

Ersatz
Was ist dran an Tofu, Seitan & Co.?

Gesundheit
Die Vorteile des Fleischverzichts

GEO WISSEN
ERNÄHRUNG DVD

Besser leben ohne Fleisch