



IST LIEBE EINE ENTSCHEIDUNG?

Drei große Lieben können wir angeblich erleben. Bevor du jetzt beginnst, panisch nachzuzählen: Damit ist nicht die Anzahl unserer Partner:innen gemeint, sondern die Arten dieser Beziehungen. Laut der renommierten US-Anthropologin Helen Fisher unterscheiden sich diese wesentlich voneinander: Die erste Liebe ist jung und naiv, die zweite geprägt von Erwartungen – und von Verletzungen. Durch sie lernen wir unsere Bedürfnisse kennen. Die dritte ist schließlich eine erwachsene Liebe, bei der wir wissen, was wir wollen. Jede dieser Liebesphasen kann mit mehreren Partner:innen erlebt werden – oder auch mit demselben. Vorausgesetzt, wir entscheiden uns dafür, an der Beziehung gemeinsam zu arbeiten.

Damit das gelingt, sollten wir gleich bei uns selbst anfangen. Und uns laut Doris Jeloucan von vermeintlich perfekten Hollywoodvorstellungen distanzieren. Davon, „dass alles ganz schnell gehen muss, dass die Frau auf ein Podest gehoben werden muss. Und vor allem: dass das alles keiner Arbeit bedarf.“ So funktionieren Partnerschaften nämlich nicht, ist die Grazer Paartherapeutin überzeugt. „Eine natürlich gewachsene Beziehung braucht Arbeit und Zeit, es ist eine bewusste Entscheidung füreinander. Aber das verkauft sich halt nicht so gut.“ Und wenn wir uns ehrlich sind,

Dass Beziehungen eher selten romantischen Hollywoodstreifen entsprechen, wissen die meisten. Dennoch fehlt oft Verständnis, dass Partnerschaften auch Arbeit bedeuten, sagen Expertinnen. **WAS ES BRAUCHT, DAMIT DIE LIEBE HÄLT** und der oder die Partner:in spannend bleibt – selbst wenn die Schmetterlinge längst verfliegen sind.

klingt es auch nicht sonderlich romantisch, für die große Liebe auch noch hackeln zu müssen. Sie soll uns wie der Blitz treffen und eine Wohlfühloase in einer unsicheren Welt darstellen.

RAUSCHENDE HORMONE. Die vermeintlich gute Nachricht: In den ersten ein, zwei Jahren ist das oft auch tatsächlich so. Dann sind noch genügend Hormone da, die den Blick verklären und über die herumliegenden Socken und ausgequetschten Zahnpastatuben hinwegtrösten. Der Sex ist aufregend und der Körper des anderen unglaublich anziehend. Nach zwölf bis 36 Monaten nehmen die Bindungs- und Sexualhormone allerdings deutlich ab, „je nachdem, wie oft wir uns sehen“, weiß Jeloucan. Und dann? Dann trennen sich jene wieder, die keine Lust auf Beziehungsarbeit haben. Im Durchschnitt schon nach zwei Jahren, sagt die Gesundheitspsychologin.

Bei manchen gibt es dafür gute Gründe: Man ist eben doch nicht kompatibel, hat andere Erwartungen an die Beziehung oder das Leben generell. Andere sind schlicht überfordert. „Niemand bringt uns bei, wie das mit den Partnerschaften funktioniert. Was bindungsförderliche und bindungsschädliche Verhaltensweisen sind – und dann verletzen wir uns“, argumentiert Jeloucan. Beziehungen zu führen, müssen viele ihrer Meinung nach erst lernen.

„Niemand bringt uns bei, wie das mit den Partnerschaften funktioniert. Dann verletzen wir uns.“

DORIS JELOUCAN,
KLINISCHE PSYCHOLOGIN

Dazu zählt, mit falschen Erwartungen aufzuräumen. Wie etwa, dass langfristig alles super kuschelig bleiben soll. Im Gegenteil, sagt Familienberaterin Sandra Teml, die als Einzel- und Paarcoach in Wien tätig ist. Sie bezeichnet Partnerschaften als Wachstumsmaschinen: „Unser:e Partner:in ist nicht dazu da, dass er oder sie uns in eine ewige Wolke von Harmonie hüllt. Sondern dazu, uns herauszufordern und uns über unsere eigenen Grenzen wachsen zu lassen.“

Meistens kommen Langzeitpaare wegen immer wiederkehrender Streitigkeiten zu ihr. „Die häufigsten Konflikttherde sind Kindererziehung, Sex, die Eltern- und Schwiegereltern sowie Geld“, gibt Teml Einblick. Oder weil eine:r von beiden sich bereits zurückgezogen hat und Erfüllung im Außen sucht – durch übermäßiges Ausleben von Hobbys etwa oder durch Affären.

SERIELLE MONOGAMIE. Liebe ohne Ablaufdatum, wie bei unseren Großeltern – gibt es das überhaupt (noch)? Oder sind wir angesichts der scheinbar unbegrenzten Möglichkeiten ohnehin längst im Zeitalter der seriellen Monogamie angekommen? Der deutsche Autor Friedemann Karig hat Letzteres schon vor fünf Jahren prognostiziert. In seinem Buch „Wie wir lieben“ berichtet er vom Ende der Monogamie. Dafür hat Karig Paare interviewt, die sich für ein Beziehungsmodell abseits der Norm entschieden haben. Auf diese Weise versuchen sie, die Liebe am Leben zu halten, wenn der anfängliche Hormonrausch längst verblasst ist.

Sieht man sich die Fakten an, muss man sich eingestehen: Es spricht nicht gerade viel für die Monogamie. 27 Prozent der Männer und 31 Prozent der Frauen geben an, bereits fremdgegangen zu sein. Obwohl laut Statistik Austria für 81 Prozent Treue in einer Partnerschaft sehr wichtig ist. Belügen wir

uns also alle selbst, um doch an einer romantischen Hollywoodvorstellung festzuhalten? Kann nur eine freie Liebe auf Dauer erfüllend sein?

Sandra Teml empfiehlt, vor dem Öffnen einer Beziehung die Gründe dafür zu hinterfragen. Gelingen könne das ihrer Meinung nach nur, wenn es dabei um die Lebensform geht, die das Paar gemeinsam wählt: „Wenn der ganze Weg gemeinsam gegangen wird. Beide in einem radikal ehrlichen und offenen Dialog miteinander bleiben und somit die Paarintimität auch erhalten bleibt.“ Sie würde davon abraten, wenn es nur darum geht, die Beziehung durch Reize von außen wiederzubeleben. „Wir übergeben damit die Verantwortung für die Gestaltung einem Dritten. Wer ist dieser Dritte? Ein Pausenclown, der uns von uns selbst ablenkt, damit uns nicht so langweilig ist?“

Doris Jeloucan, die in ihrer Praxis auch mit polyamoren Paaren arbeitet, empfiehlt darüber hinaus, vor dem Öffnen eine Art Vereinbarung aufzusetzen: „Da stehen so Sachen drinnen, wie: Was ist okay für mich? Welche Berührungen? Wo darf der Körperkontakt stattfinden? Dürfen es Leute sein, die beide kennen? Wer darf davon wissen? So kann man Verletzungen verhindern.“ Auch die Grazer Paartherapeutin mache die Erfahrung, dass die Entscheidung „in 90 Prozent der Fälle nicht aus

„Unser:e Partner:in ist nicht dazu da, uns in eine ewige Wolke von Harmonie zu hüllen.“

SANDRA TEML,
EINZEL- UND PAARCOACH

einer gesunden Beziehung heraus entstanden ist, sondern aus Problemen.“

BEZIEHUNGS-TEAMWORK. Damit langjährige Beziehungen funktionieren, müssen sie bewusst gestaltet werden. Und zwar von allen Beteiligten, sind sich die Paartherapeutinnen einig. Sich als Paar gemeinsam weiterzuentwickeln, funktioniert aber natürlich nur, wenn beide offen für Neues bleiben, gibt Sandra Teml zu bedenken. Und: „Ihre eigenen Emotionen regulieren können, sich ihrer Trigger und Biografien bewusst und dialogfähig sein – also einander hören und sich mitteilen können.“ Für die Familienberaterin ist Liebe eine Entscheidung, die wir täglich treffen: „Ich kann mich immer wieder fragen, ob ich mit dem Mann, mit der Frau, mit der ich heute zusammen bin, wirklich leben will – trotz seiner oder ihrer Macken, Ecken und Kanten. Und dann mein Bestes geben.“

Doris Jeloucan vergleicht Beziehungsarbeit auch mit dem Umgang mit einem Neuwagen. Klingt banal, aber: „Auch wenn er noch keine Schrammen hat, gehe ich jährlich zum Service, damit ich den Stand halbwegs gleich halte. Habe ich einen Unfall, repariere ich, was kaputt wurde.“ So viel Wert sollten wir auch unseren Partnerschaften beimessen. Tun aber leider die wenigsten – zumindest nicht früh genug, wie die Gesundheitspsychologin aus ihrem Alltag weiß. Viele kommen erst zur Paartherapie, wenn es schon fast zu spät ist, Verletzungen bereits tiefe Spuren hinterlassen haben. Um dem vorzubeugen, empfiehlt Jeloucan, Therapieeinheiten etwa gleich zur Hochzeit zu schenken. Oder noch besser: als Single Themen aus der Kindheit und alten Beziehungen aufzuarbeiten – und sich damit quasi fit für die nächste Liebe zu machen. Vielleicht wird es ja eine große.

NINA HORCHER ■

UNSERE EXPERTINNEN



DORIS
JELOUCAN

Die Klinische und Gesundheitspsychologin arbeitet in Graz mit Paaren, Singles und Familien.
jeloucan.at



SANDRA
TEML

Ist als Einzel- und Paarcoach sowie Eltern- & Familienberaterin in Wien tätig.
wertschaetzungszone.at