

PSYCHOLOGIE HEUTE

**Sind die
anderen
glücklicher?**

**Streiten nur
wir so viel?**

**Passen
wir noch
zusammen?**

Warum Zweifel normal
sind und wie wir
Klarheit gewinnen

Generativität
Was Sinn im
Leben stiftet

Romantasy
Ein Psychoanalytiker
über den Boom

Entscheidungen
Schönreden, bereuen,
Frieden finden



Liebe Leserinnen und Leser

Erstaunlich viele Menschen, die an ihrer Beziehung zweifeln, sagen: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ Das erzählt mir Gunther Schmidt. Er ist Arzt und systemischer Familientherapeut und wenn man etwas Kluges erfahren will über Beziehungen und ihre Dynamiken, dann ruft man ihn an. „Hinter ‚Mit mir stimmt etwas nicht‘ steht die Hoffnung, dass ich das Problem lösen kann, indem ich mich verändere – es ist dann kein Paarproblem“, so Schmidt. So einfach funktioniert das aber meist leider nicht.

Viele Menschen haben Angst vor ambivalenten Gefühlen – „wenn ich meinen Partner lieben würde, dann fände ich ihn nicht manchmal nervig“ oder „dann würde ich nicht mit meinem Kollegen flirten“. Schmidt plädiert dafür, Zweifel nicht als Problem zu sehen, sondern als Aufgabe: „Ein Termin von meinem väterlichen Freund und Förderer Helm Stierlin ist die sogenannte bezogene Individuation. Das meint, dass Menschen einerseits ein großes Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit spüren und andererseits nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung. Daraus ergibt sich ein Spannungsverhältnis, das in jedem von uns wirkt.“

Und dieses Spannungsverhältnis kann sich in ganz unterschiedlichen Emotionen äußern: Ich finde eine Kollegin attraktiv, mein Freund nervt mich öfter, ich bin eifersüchtig in meiner Beziehung, ich freue mich auf den gemeinsamen Ur-

laub mit meinem Mann ... Aufgrund dieser Vielfalt an Impulsen spricht Schmidt auch lieber von „Multivalenzen“ als von Ambivalenzen.

Wie aber mit diesen Gefühlen umgehen? „Keine Emotion ist schlecht“, sagt der Therapeut. „Jede Emotion ist eine wertvolle Information über meine Bedürfnisse. Und wenn ich die Gefühle nicht abwerte, sondern neugierig zur Kenntnis nehme, dann entwickelt sich eine andere Dynamik.“ Vielleicht spreche ich dann mit meinem Partner über meine Bedürfnisse, vielleicht entscheide ich auch: Ich würde gerne fremdgehen, aber meine Beziehung ist mir wichtiger – „ich folge dem Impuls nicht, aber dafür muss ich ihn nicht abwerten“.

Gunther Schmidt hat eine Demokratie-Analogie entwickelt, die er Menschen in seiner Paartherapie manchmal mit auf den Weg gibt: „Ich bin wie eine gut funktionierende Demokratie. Da reichen ja auch schon 50 Prozent und eine Stimme, um eine regierungsfähige Mehrheit zu haben und eine Entscheidung zu treffen. Und die Opposition darf sich darüber aufregen und weiter schimpfen und wird eben nicht wie unter Putin ermordet. So kann ich mit meinen Zweifeln umgehen und mir sagen: Ich bin toll unterwegs, habe eine solide Entscheidung getroffen und gebe meiner Opposition einen würdigen Raum.“

Nicht jeder kann so souverän mit seinen Zweifeln umgehen, manche Menschen grübeln sogar zwanghaft – *relationship rumination* (Beziehungsgrübeln) wird das Phänomen genannt. Diesem Aspekt und vielen weiteren ist unser Autor Frank Luerweg in unserer Titelgeschichte nachgegangen (ab Seite 12). Gute Erkenntnisse wünscht Ihnen wie stets

Dorothea Siegle, Chefredakteurin

Inhalt



Liebe soll echt sein, nicht perfekt. Da gehören Zweifel dazu. Aber wie gehe ich mit ihnen um? Seite 12

Große Liebe,
wilde Schlachten:
Warum Romantasy-
Bücher boomen
Seite 68



Bleibendes zu
hinterlassen
macht glücklich:
Über das Konzept
der Generativität
Seite 74

06 Freud & Leid

Unser Start ins Heft – hier geht es um Ängste, Übungsplätze und literarische Patientinnen

12 Titelthema:
Sind die anderen glücklicher?
Streiten nur wir so viel?
Passen wir noch zusammen?
Warum Zweifel normal sind
und wie wir Klarheit gewinnen

24 All die Wege, die wir gegangen sind
Wie wir große Entscheidungen im Nachhinein bewerten

30 Therapiestunde
Eine verheiratete Frau entdeckt ihre Homosexualität

32 „Wenn Sie es erzählen wollen – ich will es hören“
Frank Neuner über die narrative Expositionstherapie und seine Arbeit mit Traumatisierten

38 Psychologie nach Zahlen
Fünf Risiken, die dazu beitragen, dass Menschen vereinsamen

40 Freuds Verehrerin
Hermine Hug-Hellmuth, die erste Kinderpsychoanalytikerin

46 Im Fokus:
Zu wenig Bewegung
Warum Kinder so viel sitzen und was Sportvereine dazu beitragen

52 Studienplatz
6 Seiten mit der neuesten Forschung aus der Psychologie

58 Die Reportage:
Down auf Rezept
Beruhigungstabletten sollen Menschen runterbringen – und haben ein immenses Suchtpotenzial

68 Romantasy:
Im Reich der Schatten
Ein Psychoanalytiker über den Boom eines Literaturgenres

72 Das halbe Leben
Ein Verhandler bei der Polizei über Einfühlungsvermögen im Beruf

74 Mehr Du, weniger Ich
Was stiftet Sinn in meinem Leben? Bei vielen Menschen lautet die Antwort: Generativität

80 Ist das was für mich?
Wir testen Therapie, Coaching, Beratungsangebote. Diesen Monat: ein Stressmanagementkurs für Eltern

82 Buch & Kritik
Für Sie rezensiert: die wichtigsten psychologischen Neuerscheinungen

In jedem Heft
03 Editorial / 04 Impressum
89 Medien-Tipps / 94 Leserbrief
95 Markt / 104 Mehr Psychologie
Heute / 106 Vorschau

**Sind die
anderen
glücklicher?**

**Streiten nur
wir so viel?**

**Passen
wir noch
zusammen?**

Warum Zweifel in der Beziehung normal sind und wie wir Klarheit gewinnen

Text: Frank Luerweg // Illustrationen: Natascha Fix



Reicht das, was wir füreinander empfinden, um weiter zusammenzuleben?

Seit neun Jahren sind Céline und Jesse nun ein Paar. Sie sind sich immer noch nahe, doch unter der Oberfläche brodeln Probleme: die Angst, für den anderen nicht mehr attraktiv zu sein; das Gefühl, dass die Aufgaben ungerecht verteilt sind; die Sorge, sich in den Zwängen des Alltags aufzureiben und sich dabei voneinander zu entfernen.

Eine gemeinsame Liebesnacht in einem romantischen Hotel soll Abhilfe schaffen. Stattdessen kommt es zum Eklat. „Was machen wir hier überhaupt? Das ist mir alles viel zu durchgeplant“, sagt Céline. „Ja, es gibt keinen Raum für Spontaneität mehr, die ist vollkommen aus unserem Leben verschwunden. Und das ist beknackt und kann nicht funktionieren.“ Und sie dann später: „Weißt du, was hier abläuft? Es ist ganz einfach – ich glaube nicht, dass ich dich noch liebe.“

Der Honeymoon is over-Effekt

Der US-Regisseur Richard Linklater hat mit der Kamera einen Tag im Leben zweier Menschen festgehalten, zwischen denen die Zweifel wachsen: Reicht das, was wir füreinander empfinden, um weiter zusammenzuleben, trotz mancher Verletzungen und Enttäuschungen? Ist unsere Beziehung die Opfer wert, die wir für sie bringen müssen? Als sein Film *Before Midnight* 2013 in die Kinosäle kam, wurde er von der Kritik als Meisterwerk gefeiert. Einerseits wegen der hervorragenden Schauspielleistungen von Julie Delpy und Ethan Hawke. Andererseits aber auch, weil seine Botschaft einen Nerv trifft: Zusammenzukommen ist einfach. Zusammenzubleiben ist schwer.

Beziehungen verändern sich – und zwar oft nicht so, wie wir uns an ihrem Beginn erträumen. Was dazu führen kann, dass wir uns irgendwann fragen, ob wir nicht jemand Besseres verdient haben: jemand Klügeres, Schöneres, Witzigeres. Laut einer Erhebung der Onlinedating-Agentur Elite-Partner aus dem Jahr 2017 sind solche Zweifel gar nicht so selten: Von den mehr als 4000 Befragten waren sich 23 Prozent ab und zu unsicher, ob sie sich für die Richtige oder den Richtigen entschieden hatten. „Grundsätzlich sind Zweifel

in der Partnerschaft etwas ganz Natürliches und Normales“, sagt der Paarforscher Gary Lewandowski, Professor für Psychologie an der US-amerikanischen Monmouth-Universität. „Es gibt keine Beziehung, die zu 100 Prozent perfekt ist – neben den schönen Seiten sind da immer auch Dinge, die nicht gut laufen und an denen Sie arbeiten müssen. Wenn Sie also nach Gründen suchen zu zweifeln, dann werden Sie sie sicher finden.“

Wenn wir gerade zusammengekommen sind, scheint es fast undenkbar, dass irgendwann einmal Probleme auftauchen könnten. Ein Team von New Yorker Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen hat vor fast 20 Jahren frisch Verliebte in einem Hirnscanner vermessen. Wenn die Versuchspersonen Fotos ihres Partners oder ihrer Partnerin gezeigt bekamen, liefen bei ihnen Teile des sogenannten Belohnungssystems zur Hochform auf. Dieselben Gehirnbereiche werden auch durch Drogen wie etwa Kokain aktiviert. Zugespitzt könnte man sagen: Verliebtsein macht high. Dementsprechend betrachtet man in dieser Zeit die Welt und insbesondere seine Liebste durch die rosarote Brille.

Irgendwann klingt dieser Zustand aber wieder ab. „Wir nennen das den *Honeymoon is over*-Effekt“, erklärt Janina Bühler, Juniorprofessorin für Persönlichkeitspsychologie und psychologische Diagnostik an der Universität Mainz. „Im Grunde ist das auch gut – wir können nicht langfristig in einem Ausnahmezustand leben, in dem unsere Gedanken permanent um unsere Partnerin oder unseren Partner kreisen.“ Doch wenn sich die Schmetterlinge im Bauch zur Ruhe setzen, sinkt in der Regel auch die Zufriedenheit mit der Beziehung. „Wir vergleichen unsere Partnerschaft damit, wie aufregend und toll sie am Anfang war“, sagt Bühler.



Die Wissenschaftlerin hat untersucht, wie sich die Zufriedenheit von Paaren im Laufe der Zeit entwickelt. Dazu hat sie Daten aus mehr als 150 Studien mit insgesamt 165 000 liierten oder verheirateten Männern und Frauen analysiert. Ein wesentliches Ergebnis: „In den ersten zehn Jahren fällt die Kurve deutlich ab und erreicht dann ihren Tiefpunkt“, erklärt sie. Der *Honeymoon is over*-Effekt ist dafür vermutlich nur ein Grund. „In diese Zeit fallen auch bei vielen Menschen einschneidende Lebensereignisse“, sagt Bühler: „Man zieht zusammen, man bekommt Kinder, man startet im Beruf durch – all das hat sicherlich seine Auswirkungen.“

Sie plädiert daher für Gelassenheit, wenn Paare feststellen, dass sie nicht länger auf Wolke sieben schweben, sondern (wie es der Liedermacher Philipp Dittberner im gleichnamigen Song besingt) nur noch auf Wolke vier. „Bis zu einem bestimmten Maß ist das ganz normal“, betont sie. „Das ho-

he Zufriedenheitsniveau am Anfang lässt sich in der Regel nicht halten. Es kann entspannend für Paare sein, das zu wissen.“ Zumales in jeder Partnerschaft bessere und schlechtere Phasen gebe. „Das schwankt, genau wie unsere Stimmung. Es ist sicher hilfreich, nicht jedes Tief – oder auch jedes Hoch – überzuinterpretieren.“

In jeder Beziehung setzt irgendwann eine Entwicklung ein, die der Hamburger Paartherapeut Eric Hegmann als „Differenzierung“ bezeichnet: „Zu Beginn wollen beide viel Zeit miteinander verbringen und eine möglichst symbiotische Verbindung erleben“, sagt er. „Irgendwann lässt dieser Fokus auf Verschmelzung, auf Sicherheit und Geborgenheit aber nach. Die Partner fragen dann wieder mehr danach, was denn ihre eigenen Bedürfnisse sind.“

Differenzierung fordert beiden Seiten ab, das Mischungsverhältnis zwischen Intimität und Autonomie neu auszuta-

Wie wichtig ist Sex?

Wer frisch verliebt ist, verbringt viel Zeit miteinander – auch im Bett. Später schläft man seltener miteinander. In einer US-Studie hatten verheiratete Paare in den ersten zwölf Monaten ihrer Ehe fast doppelt so oft Sex wie vier Jahre später. Gleichzeitig zeigt die Forschung, dass die Häufigkeit des Geschlechtsverkehrs nur sehr bedingt etwas mit dem Zustand der Partnerschaft zu tun hat. „Dennoch ist Sex zu einer Art Qualitätsmarker für Beziehungen geworden“, sagt US-Psychologe Gary Lewandowski. „Das liegt unter anderem daran, dass er so leicht zu messen ist: Es ist viel einfacher zu zählen, wie oft

man miteinander geschlafen hat, als beispielsweise zu bewerten, wie sehr einen die Partnerin oder der Partner emotional unterstützt.“

Dabei sei viel Sex nicht unbedingt ein gutes Zeichen: „Ironischerweise haben etwa Frauen häufiger Geschlechtsverkehr, wenn sie befürchten, dass etwas mit ihrer Beziehung nicht stimmt.“ Körperliche Intimität kann also auch der Selbstvergewisserung dienen: Zwischen uns ist alles in Ordnung. Oder auch als ein Mittel zur Versöhnung. „Nach Konflikten gehen Paare öfter miteinander ins Bett“, sagt Christian Hemschemeier, Psychologe und Paartherapeut aus

Hamburg. „Wenn zwei Menschen selten miteinander schlafen, kann das also gerade bedeuten, dass es zwischen ihnen harmonisch und reibungsarm läuft.“

Wichtiger als die Häufigkeit ist, als wie befriedigend beide ihr Sexleben empfinden. So nahm die sexuelle Zufriedenheit bei den eingangs erwähnten Paaren in den ersten vier Jahren ihrer Ehe kaum ab. Wenn die Durststrecke über Monate anhalte, solle das aber zu denken geben, meint Hemschemeier: „Wenn Sex zur Ausnahme wird, tut das der Partnerschaft sicher nicht gut.“

Frank Luerweg