

PSYCHOLOGIE HEUTE

Nr. **73**

compact

Das Beste aus
unseren Monatsheften
zu einem Thema

**Inklusive:
Was bringt eine
Paartherapie?**



Beziehungsfähig

Sich aufeinander einlassen
Probleme gemeinsam meistern
Die Liebe bewahren

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Der lange erträumte Urlaub am Meer in Frankreich. Nebeneinander im Klappstuhl, Zeit, andere Menschen zu beobachten: Die da drüben gehen Hand in Hand, das machen wir schon länger nicht mehr. Und die dahinten, küssen die sich?

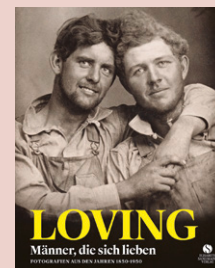
Wenn wir unsere Liebesbeziehung mit anderen vergleichen, beeinflusst das unsere Partnerschaft. Menschen, die viele Vergleiche ziehen, sind unsicherer, lassen weniger Intimität zu und sind offener dafür, sich nach anderen Partnerinnen oder Partnern umzuschauen. Allerdings gilt das nicht für jene, die in ihrer Beziehung sehr engagiert sind, so eine Studie. Diese Menschen fühlten sich nach dem Vergleich mit einem glücklich scheinenden Paar motiviert und glaubten, das könnten auch sie sein – oder eben in Kürze werden.

Oft erkennen wir ohnehin nur verschwommen, welche Art von Beziehung andere Menschen führen. Statt Vergleichen haben wir Ihnen daher ein ganzes Heft mit psychologischem Fachwissen zusammengestellt – wie wir uns wieder nah sein können, wie Patchwork gelingt und wie Polyamorie. Gute Erkenntnisse über Liebe, Streit und Ewigkeit wünscht Ihnen



Dorothea Siegle,
Chefredakteurin

Aus der Redaktion



Der Bildband *Loving* (Elisabeth Sandmann, € 49,-) versammelt rund 350 Fotografien von Männerpaaren, zusammengetragen von dem New Yorker Ehepaar Hugh Nini und Neal Treadwell. Die Aufnahmen aus aller Welt entstammen dem Zeitraum von Mitte des 19. Jahrhunderts bis in die 1950er Jahre – drei davon zieren jetzt die Kapitelaufmacher in diesem Magazin

Das ist PSYCHOLOGIE HEUTE compact

In unserer Reihe *Psychologie Heute compact* versammeln wir für Sie das Beste aus unseren Monatsheften zu einem bestimmten Thema, ergänzt durch exklusive Artikel. Die Zeitschrift erscheint viermal im Jahr, eine Übersicht finden Sie hier: psychologie-heute.de/compact

Beziehungsfähig: Nachdem das Thema dieser Ausgabe feststand, hat Grafiker Johannes Kranz erst mal in unserem Archiv gestöbert und einen Stapel von Heften mitgebracht, die sich in der Titelgeschichte allesamt mit Beziehungen befassen – ein Dauerbrenner. Oben zeigt er ein paar Highlights der letzten Jahrzehnte. „Die Sicht auf Beziehungen hat sich sehr gewandelt. Als Gesellschaft sind wir offener geworden, toleranter, und leben heute auch Beziehungen jenseits althergebrachter Rollen und Orientierungen. Ich habe mich bemüht, dies in der Bildsprache dieses Heftes auszudrücken. Schreiben Sie uns gerne, ob das in Ihren Augen gelungen ist, damit wir uns weiter wandeln können, in Bild und Text und im Leben.“



Grafiker Johannes Kranz mit frühen Ausgaben zum Thema Beziehungen

redaktion@psychologie-heute.de

Inhalt

1

Sich aufeinander einlassen

Keine Angst mehr vor Beziehungen

Wir alle können mit jemandem glücklich werden
12

Praxis-Tipp

Bindungsangst erkennen
17

Warum wir bleiben

Anfangs sind wir nicht wählerisch, später fällt die Trennung schwer
18

Trennung ohne Ansage

Ghosting, Orbiting und Co
20

Glücklicher dank Algorithmus?

Was Onlinepaare von anderen unterscheidet
24

Im Zweifel gefangen

Wenn Menschen ständig die Partnerschaft infrage stellen
28

Meldungen

34

2

Probleme meistern

Wenn der Alltag die Liebe zerstört

Wie Stress Paare an ihre Grenzen bringt
38

Praxis-Tipp

So klappt die Kommunikation auch unter Stress
45

Vom Paar zur Familie

Tipps vom Paartherapeuten
46

Mehr als einen lieben

Über die Lebensform der Polyamorie
50

Wie Patchwork gelingt

Eine Familientherapeutin erklärt, worauf es ankommt
56

Sex im Kopf

Wenn Fantasien zum Problem werden
58

Meldungen

64

In jedem Heft

03 Editorial / 06 Worum geht es?

81 Impressum / 90 Bücher

96 Mehr Psychologie Heute

97 Vorschau / 98 Mein wichtigster Satz

3

Die Liebe bewahren

Wieder Nähe spüren

Mit Paartherapie gegen Entfremdung in der Partnerschaft
68

Praxis-Tipp

Emotionen zulassen und ausdrücken
75

Bloß keinen Seelenklempner!

Mythen über die Paartherapie – und was dran ist
76

„Affären finden in einem Kontext statt“

Ein Gespräch mit der Paartherapeutin Esther Perel
78

Wir zwei!

Haltungen, die die Beziehung besser machen
82

Verbunden in Liebe, verbunden in Lust

Was gegen die Flaute bei langjährigen Paaren hilft
84

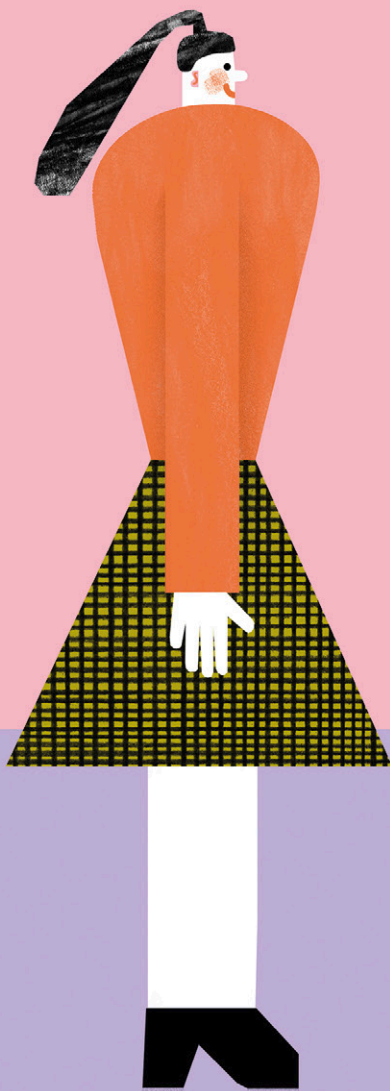
Meldungen

88

Keine Angst mehr vor Beziehungen

Die eine klammert, der andere fühlt sich eingengt, die Liebe endet. Manche Menschen scheitern in Partnerschaften immer wieder aus denselben Gründen. Trotzdem sind sie deshalb nicht beziehungsunfähig

Text: Stefanie Stahl Illustrationen: Riikka Laakso

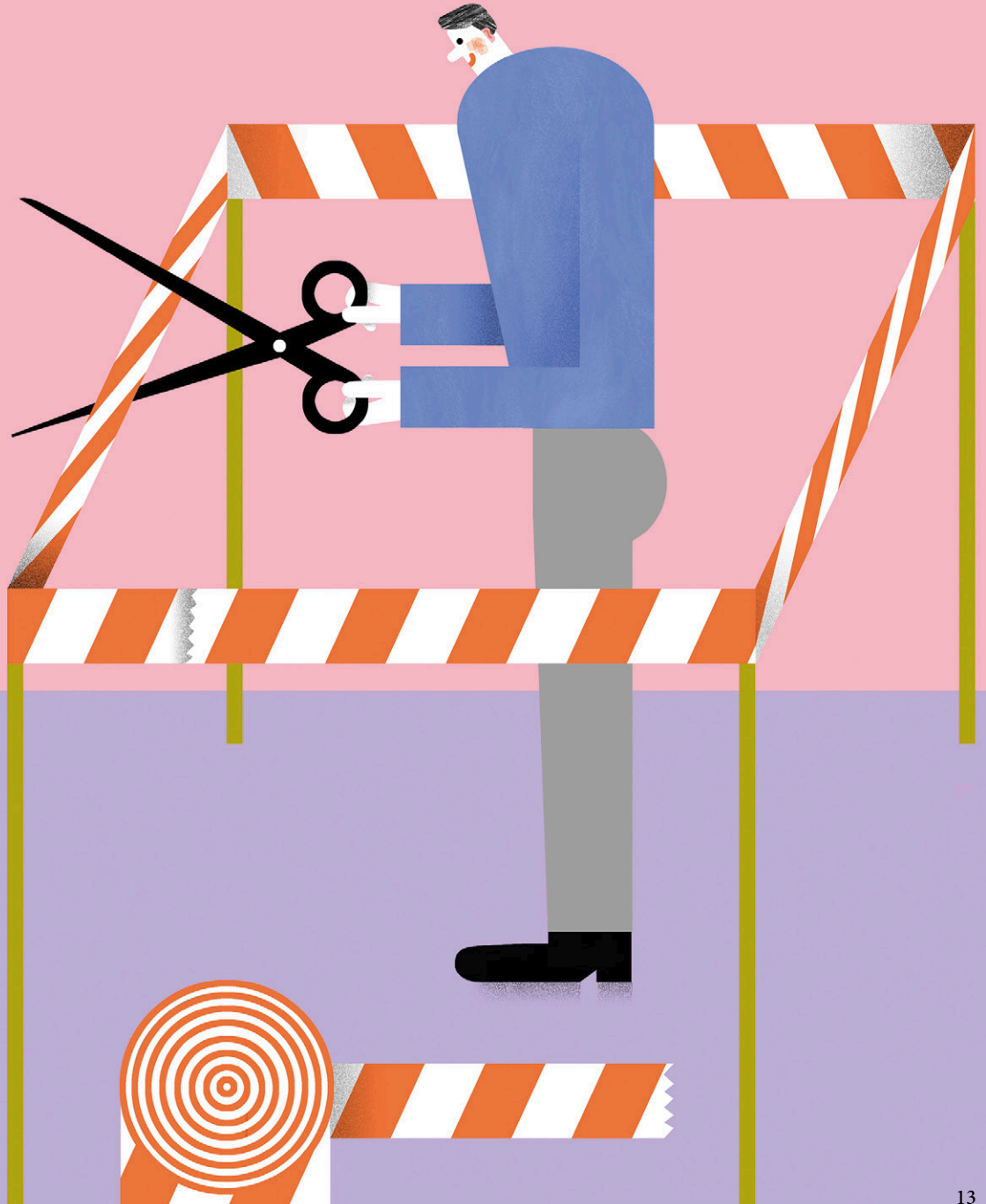


Julia und Robert lernten sich auf einer After-Work-Party kennen, sie tanzten und flirteten den ganzen Abend. Nach wenigen Dates wurden sie ein Paar. In der Anfangszeit klebten sie förmlich aneinander und liebten sich leidenschaftlich. Julia begann von einer gemeinsamen Zukunft zu träumen und sprach öfter davon zusammenzuziehen. Robert reagierte jedoch zögerlich und ausweichend. Auch sein Verhalten veränderte sich: Er meldete sich seltener, sein Handy war öfter ausgeschaltet. Im Bett war er zunehmend lustlos. Julia hatte das Gefühl, dass Robert ihr zunehmend entglitt. Sie verspürte heftige Verlustangst und ihre Liebe zu ihm wurde umso intensiver. Sie suchte oft das Gespräch mit ihm, er reagierte jedoch auf ihre Fragen ausweichend und verschlossen. Immer häufiger kam es zu Szenen und Tränen. Eines Abends eröffnete Robert Julia, dass er sich trennen wolle – er sei beziehungsunfähig. Für Julia brach die Welt zusammen.

Seit Erscheinen des Bestsellers *Generation beziehungsunfähig* von Michael Nast ist Beziehungsunfähigkeit ein Thema. Nast ist überzeugt, dass Perfektionismus und Selbstoptimierungswahn in unserer Gesellschaft – vor allem in der jungen

Generation – exorbitant seien und diese deswegen immer bindungsunwilliger werde. Die junge Generation suche nach dem perfekten Gegenüber, das es aber leider nicht gebe. Insbesondere von jungen Männern werde außerdem die Aussage „Ich bin beziehungsunfähig!“ häufig als Ausrede für eine schlichte Bindungsunwilligkeit benutzt. Beziehungsunfähigkeit sei sozusagen die Migräne des Mannes. Michael Nast schreibt aus seiner persönlichen Erfahrung, und wie seine große Anhängerschaft zeigt, können viele seine Erfahrungen teilen. Aber ist es wirklich so, dass die Jüngeren bindungsängstlicher sind?

Schwierige Beziehungen und kaputte Ehen hat es schon immer gegeben, und man darf nicht die Dauer einer Partnerschaft als Kriterium für Beziehungsfähigkeit heranziehen. Heutzutage trennen sich Paare zwar häufiger und schneller, aber dies hat etwas mit der wachsenden Unabhängigkeit von Frauen zu tun, die sehr viel seltener als früher in einer unglücklichen „Versorgungsehe“ ausharren. Außerdem ist das gesellschaftliche Korsett loser geworden: Kein Mensch muss heutzutage heiraten und eine Familie gründen. Auch die



Wer eine gelingende Partnerschaft führen will, muss sich sowohl anpassen als auch selbst behaupten können

Sexualität kann viel freier und unverbindlicher ausgelebt werden. Das Internet macht die Anbahnung mühelos. Aber all diese Umstände tragen nicht dazu bei, dass die Menschen grundsätzlich beziehungsängstlicher werden. Sie machen es den Betroffenen lediglich leichter, mit ihrer Beziehungsangst zu leben. Es gibt nicht mehr Beziehungsängstliche als früher, sie sind nur in unserer modernen Gesellschaft besser sichtbar.

Beziehungsfähigkeit ist etwas, das man im Elternhaus lernt. Dort erfahren wir, ob wir liebenswerte Wesen sind und ob wir zwischenmenschlichen Beziehungen im Großen und Ganzen vertrauen können. Die Bedingungen für Kinder sind in den letzten Jahrzehnten sogar besser geworden. Die Eltern jüngerer Generationen wissen wesentlich mehr darüber, was Kindern guttut, und sie gehen einfühlsamer mit ihrem Nachwuchs um, als es noch die häufig traumatisierten Eltern der Nachkriegsgenerationen taten. Dem steht zwar eine höhere Scheidungsrate gegenüber, aber – auch das haben zahlreiche Studien ergeben – eine Scheidung ist für Kinder besser zu ertragen als ein Dauerstreit der Eltern.

Der Psychotherapieforscher Klaus Grawe postulierte in seiner Konsistenztheorie, dass der Mensch über vier psychische Grundbedürfnisse verfügt: das Bedürfnis nach Bindung, das Bedürfnis nach Autonomie und Kontrolle, das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und das Bedürfnis nach Lustgewinn oder Unlustvermeidung. Diese Bedürfnisse interagieren miteinander. Wenn Eltern ihr Kind liebevoll versorgen, dann erfüllen sie nicht nur dessen Bindungswunsch, sondern stärken auch sein Selbstwertgefühl. Wenn es den Eltern dann noch gelingt, ihr Kind in seiner autonomen Entwicklung zu fördern, es also zu einem selbständigen Menschen zu erziehen, dann hat auch dies einen sehr positiven Effekt auf dessen Selbstwerterleben. Im Vertrauen auf seine Abgrenzungsfähigkeit fühlt es sich zwischenmenschlichen Beziehungen nicht ausgeliefert, sondern weiß, dass es diese mitgestalten

kann. Die elterlichen Prägungen, die man in der Kindheit erwirbt, werden in der Psychologie mit dem Persönlichkeitsanteil des „inneren Kindes“ beschrieben. Sie sind ein wesentlicher Teil eines inneren „Beziehungsprogramms“.

Wenn die Bindungs- und Autonomiebedürfnisse durch die Eltern gut erfüllt worden sind, lernen Menschen die sozialen Fähigkeiten, die für die Bindungen und für die Autonomie wichtig sind. Zwischenmenschliche Bindungen verlangen, dass die Beteiligten aufeinander zugehen, sich öffnen, Kompromisse finden, sich integrieren, nachgeben und aneinander festhalten. Hier ist Anpassungsfähigkeit gefragt. Um autonom handeln zu können, muss man hingegen einen eigenen klaren Willen verspüren, diskutieren, argumentieren, streiten, sich durchsetzen und sich eventuell trennen können.

Soll eine Beziehung gelingen, müssen die Beteiligten in der Lage sein, sich sowohl anzupassen als auch selbst zu behaupten. Wer sich nicht anpassen kann, kann sich nicht binden, und wer sich nicht selbst behaupten kann, verliert innerhalb einer Beziehung seine persönliche Freiheit.

Überangepasste Menschen unterdrücken weitgehend ihre Wünsche und Bedürfnisse in zwischenmenschlichen und insbesondere in Liebesbeziehungen. Bei ihren Eltern haben sie erfahren, dass sie die Erwartungen ihrer Mitmenschen erfüllen müssen, um geliebt zu werden. In Liebesbeziehungen laufen sie deshalb Gefahr, den Kontakt zu ihren Gefühlen zu verlieren. Sich selbst können sie am besten spüren, wenn kein potenzieller „Erwartungsträger“ in der Nähe ist. Deswegen benötigen sie in der Partnerschaft immer wieder Rückzugsorte und Freiraum. Ihre Rettung vor dem Selbstverlust ist also die Autonomie. Manche sehen keinen anderen Ausweg, als die Partnerschaft zu beenden oder erst gar keine Partnerschaft einzugehen.

Aber auch sehr starke Verlustängste tragen dazu bei, immer einen gewissen Sicherheitsabstand in einer Beziehung