



# DAS GANZ NORMALE TRAUMPAAR

Wer wüsste nicht gern das Geheimnis einer langen, glücklichen Beziehung? Sozialwissenschaftler und Sexualforscher versuchen, dem Mysterium auf die Spur zu kommen.

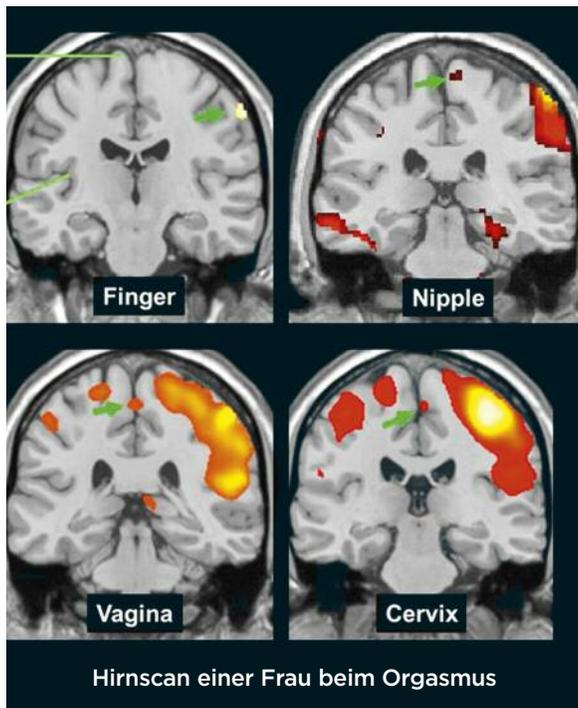
VON SEBASTIAN PUSCHNER UND CATALINA SCHRÖDER

## SEX

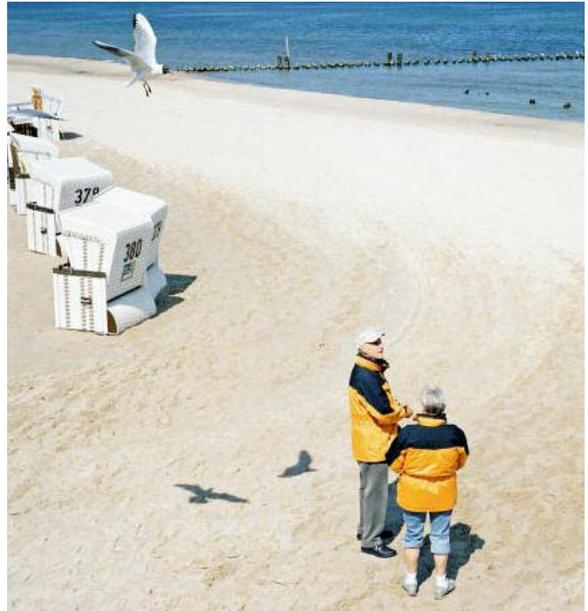
# LUSTVOLLER ANFANG

Je länger die Liebe andauert, desto seltener der Sex. Am deutlichsten nimmt die Häufigkeit nach drei bis fünf Jahren Beziehung ab, das hat ein Team von Sexualwissenschaftlern schon 2006 gezeigt (Gunter Schmidt, Silja Matthiesen, Arne Dekker, Kurt Starke: „Spätmoderne Beziehungswelten. Report über Partnerschaft und Sexualität in drei Generationen“). Überzeugte Singles mögen sich dadurch in ihrer Meinung bestätigt sehen, dass eine langfristige Bindung gleichbedeutend ist mit einem langweiligen Sexleben. Tatsächlich aber zeigt sich, dass Sex in den verschiedenen Stadien einer Beziehung unterschiedliche Funktionen erfüllt: Anfangs stiftet die körperliche Vereinigung Nähe und Zusammengehörigkeit zwischen zwei Menschen. Im Lauf der Zeit kommen neue Bindungsfaktoren dazu, etwa gemeinsamer Besitz, Freundeskreise oder Kinder. Sex ist dann gewöhnlich nicht mehr so elementar für den Zusammenhalt.

Auch eine neuere Untersuchung der Chemnitzer Soziologin Nadia Lois legt nahe, dass es bei einer länger andauernden Partnerschaft auf andere Faktoren ankommt als den Genuss der Körperlichkeit. Die Wissenschaftlerin betrachtete unter anderem Paare mit und ohne gemeinsamen Haushalt und verglich sie im Hinblick auf die Stabilität ihrer Bindung. Ein Ergebnis: Paare, die zusammenwohnen, sind zwar unzufriedener mit ihrem Sexleben als solche, die getrennte Haushalte führen. „Weitاً stabiler sind trotzdem die Beziehungen mit einem gemeinsamen Dach über dem Kopf“, so Lois.



SOLVE SUNDSØ / ART + COMMERCE (L.); RUTGERS UNIVERSITY (M.); K. HOFFMANN / LAIF (O.)



## TYP-FRAGE

# GLEICH UND GLEICH

Manche Paare sind so unterschiedlich, dass man sich wundert, wie die Partner im Alltag miteinander auskommen. „Gegensätze ziehen sich eben an“, heißt dann die Erklärung. Für die meisten scheint das jedoch auf Dauer kein Erfolgsrezept zu sein. Die Psychologin Beatrice Rammstedt und der Soziologe Jürgen Schupp haben mehr als 6900 Paare analysiert und herausgefunden, dass sie länger zusammenbleiben, wenn sie sich in einigen Eigenschaften ähnlich sind. Je mehr Übereinstimmungen sie beispielsweise bei den Faktoren Attraktivität, Intelligenz, Religion, Gesellschaftsschicht und Einkommen zeigen, desto höher ist ihre Chance auf eine lange Beziehung.

Besonders wichtig: Gewissenhaftigkeit, Offenheit für Neues und Verträglichkeit. Je länger eine Beziehung dauert, desto ähnlicher sind sich die Partner in diesen drei Aspekten. Gewissenhaftigkeit sagt etwas darüber aus, ob jemand diszipliniert und leistungsorientiert ist – oder eher chaotisch und bequem. Wer offen für Neues ist, hat Phantasie und Interesse an Kultur oder Kunst. „Diese Aspekte sind möglicherweise wichtig, um Konflikte zu vermeiden“, sagt Rammstedt und fügt hinzu: „Wenn einer am liebsten jedes Jahr an der Nordsee Urlaub macht und der andere gern in Afrika auf Safari gehen würde, wird man als Paar dauerhaft nicht glücklich.“

Beim Faktor emotionale Stabilität und auch bei der Frage, ob jemand gesellig oder ein Einzelgänger ist, fanden die Wissenschaftler dagegen geringere Übereinstimmungen bei lang erprobten Paaren. Hier scheint es sowohl Gleichklang als auch Gegensätze zu geben. „Wer eher schwach ist, hat gern einen starken Partner an seiner Seite. Wer selbst viel redet, braucht jemanden, der gut zuhören kann“, erläutert Rammstedt.



#### VIER-PUNKTE-PLAN

## MATHEMATIK DER LIEBE

Sie ist gebildeter, er mindestens fünf Jahre älter, keiner von beiden hat eine Scheidung hinter sich, und beide haben dieselbe Nationalität. Eine Studie von Wissenschaftlern der Universitäten Genf, Lausanne und Bath hat ergeben, dass diese vier Kriterien viel darüber aussagen, ob eine Beziehung hält oder nicht. Auf Grundlage der statistischen Werte haben die Wissenschaftler für 1067 Paare berechnet, ob sie eine realistische Chance auf eine lange Partnerschaft haben. Das Ergebnis: Die weitaus meisten Paare sind kein ideales Team. Rund zwei Drittel der Liierten hätten bessere Chancen mit einem Partner einer anderen Altersgruppe. Mehr als die Hälfte müsste sich einen Partner mit einem anderen Bildungshintergrund suchen. Für gut ein Fünftel stellt es sich als Risiko dar, dass ihr Partner eine andere Nationalität hat.



#### FREIHEIT

## DIE „AMEFI“-FALLE

Gebunden sein und trotzdem frei – für viele Menschen in Deutschland ist das eine wichtige Prämisse, um sich auf eine Partnerschaft einzulassen. Ergebnisse der laufenden Langzeitstudie Pairfam, die Einstellungen zu Partnerschaft und Familie untersucht, zeigen: 69 Prozent der Singles und 63 Prozent der Liierten messen dem persönlichen Freiraum in einer Partnerschaft „starke bzw. sehr starke Bedeutung“ bei. Für viele Alleinstehende scheint die Sorge, in einer Beziehung die eigenen Bedürfnisse vernachlässigen zu müssen, ein gewichtiges Argument gegen eine langfristige Bindung zu sein: 20 Prozent der befragten Singles bezeichnen ihre Befürchtung, von einem Partner eingeschränkt zu werden, als „stark“ oder „sehr stark“ (Liierte: 12 Prozent), 31 Prozent als „mittelmäßig“ (Liierte: 21 Prozent), berichtet der an Pairfam beteiligte Soziologe Daniel Fuß. „Wenn Singles aber eine Beziehung eingehen, dann vermindern sich ihre vorherigen Befürchtungen zum Teil deutlich“, so Fuß über Entwicklungen zwischen der ersten (2008) und der dritten (2010) Pairfam-Befragungswelle. Rund 12000 Personen nehmen an der großangelegten Studie teil.

Dass gemeinsames Glück am haltbarsten ist, wenn sich jeder Partner Freiräume bewahren kann, wissen Paartherapeuten: Unglückliche Paare streben häufig ein Leben nach der „Amefi“-Formel an („Alles mit einem für immer“). Die übersteigerte Erwartung, in einer Partnerschaft Erfüllung in allen Lebensbereichen zu finden, produziert Enttäuschungen, die sich mit mehr Realismus wohl vermeiden lassen.

## FERNLIEBE NÄHE ÜBEN

Ihrem Partner im wörtlichen Sinne ganz nah zu sein, das ist für immer mehr Menschen ein seltenes Glück. Die Entgrenzung der Lebens- und vor allem Arbeitsverhältnisse verändert auch das Liebesleben. Wohl nie gab es so viele Beziehungen über geografische oder kulturelle Grenzen hinweg. Deshalb hat das Soziologen-Ehepaar Elisabeth Beck-Gernsheim und Ulrich Beck diesem Phänomen einen Namen gegeben und ein Buch gewidmet: „Fernliebe. Lebensformen im globalen Zeitalter“. Auch wenn eine Fernbeziehung heute meist noch als Ausnahme gilt, wird sie wohl schon bald zur Normalität geworden sein.

Beide Wissenschaftler kennen das, worüber sie schreiben, aus eigener Erfahrung, sie lebten selbst über Jahrzehnte hinweg oft an unterschiedlichen Orten. „Doch wir hatten immer unsere Wohnung in München als gemeinsamen Bezugspunkt“, sagt Beck-Gernsheim.

Das lässt sich durchaus verallgemeinern, auch wenn ein Paar nur getrennte Wohnsitze hat. Ohne klare Koordinaten gerät die Fernliebe in Gefahr. Die Soziologin nennt ein Beispiel: „Wer an unterschiedlichen Orten wohnt, braucht verbindliche Verabredungen zum Telefonieren.“

Paare, die zwar zusammenleben, aber aus unterschiedlichen Kulturen stammen, tun gut daran, sich besonders für den jeweiligen Hintergrund des anderen zu interessieren: „Das kann bedeuten, die Muttersprache des Partners zu lernen oder seinen Heimatort und seine Familie zu besuchen und kennenzulernen“, sagt Beck-Gernsheim.



### GLÜCKSFORMEL

## VERTRAUEN, SANFTMUT, STÄRKE

Ob wir in einer Partnerschaft glücklich sind, hängt von unserer Beziehungspersönlichkeit ab, sagen die Psychologinnen Julia Peirano und Sandra Konrad. Mit der Alltagspersönlichkeit, also der Art und Weise, wie wir uns Freunden oder Kollegen gegenüber verhalten, hat die Beziehungspersönlichkeit allerdings nur wenig zu tun. Denn der Partner erlebt uns viel intimer als jeder andere. Wer unter Kollegen als rücksichtslos und aufbrausend bekannt ist, kann in seiner Beziehung anhänglich und schutzbedürftig sein. Wer im Büro jede noch so ungeliebte Aufgabe klaglos übernimmt, kann daheim durchaus dominant auftreten.

Mit einem Fragebogen haben Peirano und Konrad bei knapp 300 Paaren versucht, das persönliche Glück zu erfassen. Sechs Faktoren bildeten die Grundlage, unter anderem: die subjektive Einschätzung des Glücks; die Probleme, die ein Paar hat; die Frage, wie häufig beide an eine Trennung denken; ein Index, der sich aus Offenheit, Zusammenhalt und Konfliktneigung zusammensetzt.

Das Ergebnis: Für das Glück in einer Beziehung spielen drei Eigenschaften eine herausgehobene Rolle, die insgesamt rund 40 Prozent des Liebesglücks ausmachen. Am wichtigsten ist die Fähigkeit, Vertrauen zu fassen. „Die Frage ist, ob jemand Urvertrauen in seinen Partner hat, intime Dinge von sich preisgeben und sich dem anderen gegenüber öffnen kann“, erklärt Julia Peirano. Nächster Punkt ist das Konfliktverhalten. Glückliche Partner sind selten aggressiv, lassen ihre schlechte Laune nicht am anderen aus und haben ein gutes Gespür dafür, Probleme in günstigen Situationen anzusprechen. Dazu kommt als dritte Komponente der Glücksformel eine gewisse psychische Robustheit und die Fähigkeit, sich von Kritik des Partners nicht gleich aus der Bahn werfen zu lassen.

„Die anderen 60 Prozent unseres Glücks hängen von allen möglichen Faktoren ab, lassen sich aber nicht verallgemeinern. Es kommt beispielsweise auf die Wohnsituation an, auf unseren Stress im Job oder die Frage, ob wir mit nervigen Verwandten klarkommen müssen“, sagt Peirano.