

Cosmopolitan, Text „Die neuen Liebesregeln“

Eine Liebe ist immer einzigartig. Stets aufs Neue überraschend, aufregend und manchmal auch verwirrend. Doch wir sind der emotionalen Achterbahnfahrt nicht hilflos ausgeliefert. Denn je weniger gesellschaftliche Beschränkungen und wirtschaftliche Motive bei der Partnerwahl eine Rolle spielen, desto intensiver beschäftigen sich Wissenschaftler mit der Erforschung der romantischen Liebe. Und so wie es in Medizin und Technik immer wieder bahnbrechende Entdeckungen gibt, lösen auch die neuesten Erkenntnisse der Paarforscher alte Meinungen ab. Wir haben die wichtigsten Beziehungs-News zusammengestellt.

Bisher: Man kann über alles reden

Jetzt: Auf die richtige Kommunikation kommt es an

Beziehungen leben von guter Verständigung, und Unausgesprochenes kann die Liebe extrem belasten – darüber gibt es keine zwei Meinungen. Schließlich können auch Liebende nicht Gedanken lesen und sind auf klare Ansagen und offene Worte angewiesen. Doch während Paartherapeuten lange Zeit davon ausgingen, dass größtmögliche Ehrlichkeit wichtig ist, um sich dem anderen besonders nahe zu fühlen, raten Experten heute eher dazu, gewisse Themen besser auszuklammern.

So plädiert Paartherapeut Hans Jellouschek, Autor von „10 Liebesregeln für das Glück“, für maßvolle Offenheit: „Es kommt in einer Partnerschaft nicht auf die Quantität der Kommunikation an, sondern auf deren Qualität. Man sollte sich über die wesentlichen Dinge so intensiv verständigen, dass man einen echten, persönlichen Kontakt zum Partner aufbaut. Aber das heißt natürlich nicht, dass man über alles reden muss.“ Geheime Sehnsüchte, leise Zweifel, Kopfkino mit einem anderen Mann in der Hauptrolle – all diese persönlichen gedanklichen Fluchten muss der Partner nicht kennen. Im Gegenteil: Wir tun ihm und der Liebe sogar etwas Gutes, wenn wir solche Überlegungen und Träumereien eher für uns behalten.

Damit schützen wir zum einen den Liebsten vor unnötigen Ängsten und Grübeleien, zum anderen bewahren wir eine eigenständige Persönlichkeit. „Man sollte innerhalb einer Partnerschaft immer auch eine Einzelperson bleiben. Zu viel Symbiose tut nicht gut. Außerdem ist jeder Mensch so vielschichtig, dass es gar nicht möglich ist, seine komplette Persönlichkeit offen zu legen“, erklärt Michael Cölln, Diplom-Psychologe mit dem Schwerpunkt Paarsynthese. „Jeder darf seinen innersten Kern, Wünsche und Träume für sich behalten.“ Natürlich ist es wichtig, über entscheidende Dinge zu sprechen, etwa über Aspekte, die den Partner direkt betreffen oder die die Partnerschaft eventuell bedrohen könnten. Sobald unterdrückte Wut, Vorwürfe oder Enttäuschungen unter der Oberfläche schwelen, ist eine Aussprache an der Zeit. Dass der neue Kollege einen hübschen Hintern hat oder Sie wehmütig an Ihre wilden Rucksackreisen durch Asien zurückdenken, während Sie gerade die gediegene Luxuskreuzfahrt mit dem Liebsten buchen – das darf dagegen weiterhin Ihr süßes Geheimnis bleiben...

Bisher: Haben wir einmal den Richtigen gefunden, sind wir angekommen

Jetzt: Eine Beziehung wird immer neu verhandelt

Nur ein paar Sekunden hat es gedauert, bis der Funke übergesprungen ist. Oder aber Sie haben sich nach längerer Kennenlernphase richtig verliebt. An einem Punkt gab es da auf jeden Fall diese Sicherheit: Das ist er nun also, der Mann fürs Leben! Das Gefühl stimmt, Sie haben ähnliche Ziele und Träume, sind sich über Familienplanung und Wohnort einig und können über Makel und Mängel des anderen großzügig hinwegsehen. Was soll da noch schief gehen? Die unangenehme Antwort von Paartherapeuten:

Möglicherweise alles! Denn niemand kann bei der Partnersuche eine lebenslang gültige Wahl treffen. Mag sein, dass man die gemeinsame Zukunft schon detailliert durchgeplant und sich ewige Treue geschworen hat – gegen das Schicksal ist man machtlos. „Die Entscheidung für den Partner wird durch unterschiedliche Situationen immer wieder auf die Probe gestellt. Insofern ist die Sache nie ein für allemal ‚gelaufen‘, auch wenn man eine Grundsicherheit hat, dass dieser Partner der richtige ist“, so Paartherapeut Jellouschek. Ein Jobangebot aus dem Ausland, ein Todesfall, schwere Krankheit, eine ungeplante Schwangerschaft oder, im Gegenteil, ein unerfüllter Kinderwunsch – was das Leben für uns bereithält, haben wir nur zum Teil selbst in der Hand.

Wer kann in der ersten Verliebtheit schon wissen, wie sich der andere in Krisensituationen verhält, oder wie man selbst reagiert, wenn es hart auf hart kommt? So unromantisch es klingt: „[Wer eine feste Partnerschaft oder die Ehe als sicheren Hafen ansieht, an dem man endgültig angekommen ist, täuscht sich gewaltig](#)“, stellt Experte Cöllen klar. „[Man darf als Paar nicht erstarren, sondern muss die Liebeskraft nutzen, um gemeinsam voranzukommen. Jeder Facharbeiter muss sich fortbilden, um mitzuhalten. So kann man auch von Liebenden fortlaufende Beziehungsarbeit verlangen.](#)“

Bisher: Menschen ändern sich nicht

Jetzt: Wir alle entwickeln uns immer weiter

Eine lange Zeit gingen Wissenschaftler davon aus, dass sich unser Charakter, unsere Einstellungen und Verhaltensweisen im Kindes- und Jugendalter prägen und dann für den Rest des Lebens relativ stabil bleiben. Doch eine groß angelegte Studie der Universität von Kalifornien in Berkeley, bei der über 130 000 Menschen im Alter zwischen 21 und 60 Jahren befragt wurden, sorgte in Forscherkreisen für Aufruhr. Es zeigte sich nämlich, dass die Persönlichkeit sich gerade ab den Dreißigern immer noch deutlich verändert, teilweise stärker als im frühen Erwachsenenalter. [Dazu Experte Michael Cöllen: „Wenn der Mensch ein Wesen ohne die Fähigkeit zur Weiterentwicklung wäre, würde jegliche Form von Psychotherapie keinen Sinn machen. Wir alle sind in der Lage, uns zu verändern. Und nicht nur jeder Einzelne durchläuft lebenslang diverse Entwicklungsschritte, auch die komplette Beziehung verändert sich im Lauf der Zeit.“](#)

Wir alle haben schon oft selbst erfahren, dass weder die eigene Persönlichkeit, noch die Partnerschaft ein starres Gerüst sind: Früher gab es kein Wochenende ohne Party, heute genießen wir gemütliche Samstagabende zu Hause. Noch vor kurzem erschien uns Wandern als spießigste Freizeitbeschäftigung der Welt, jetzt können wir uns keinen Urlaub mehr ohne Bergtour vorstellen. In der Liebe läuft es ähnlich. Beide Partner ändern ihre Einstellungen und Vorlieben über die Jahre – vielleicht sehnt sich der eine irgendwann stärker nach Kuseln und sanfter Zärtlichkeit, während für den anderen auf einmal mehr Abwechslung und Initiative beim Sex gefragt ist. Vielleicht will die Karrierefrau plötzlich drei Kinder, während ihr ehemals häuslicher Partner eine Weltreise plant. Deshalb sollten beide ihr Bewusstsein dafür schulen, dass keiner jemals „fertig“ ist, sondern immer wieder neue Projekte und Bedürfnisse entwickeln wird. Durch Aufmerksamkeit und frühzeitiges Äußern neuer Wünsche kann es gelingen, die Liebe lebendig zu halten – auch wenn die Entwicklungsschritte beider Partner meistens nicht parallel verlaufen.

Bisher: Wenn er keine Lust auf Sex hat, stimmt's in der Beziehung nicht

Jetzt: Erotik-Tiefs können viele Ursachen haben

Gigantische Möglichkeiten haben sich uns eröffnet: Frauen werden heute Bundeskanzlerin, ziehen Kinder allein groß, arbeiten, was sie wollen, und

lieben, wen sie wollen. Weibliches Selbstbewusstsein ist ein wichtiges Thema. Doch in einer Hinsicht sind Frauen immer noch leicht zu verunsichern: Wenn er keine Lust auf Sex hat – und zwar dauerhaft. Meist stellen Frauen dann ihre eigene erotische Ausstrahlung in Frage, zweifeln die Qualität der Partnerschaft an.

Doch die wahren Gründe für zunehmende männliche Lustlosigkeit liegen laut Forschung woanders. Uwe Hartmann, Sexualwissenschaftler und Psychologe an der Medizinischen Hochschule Hannover, hat herausgefunden, dass gerade Paare zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr seit den Neunziger Jahren immer seltener Sex haben. Denn in dieser Phase tragen sie die meisten Belastungen und reiben sich zwischen Kindererziehung, Karriere und steigenden materiellen Wünschen auf.

„Gerade Stress im Beruf oder finanzielle Probleme sind bedeutungsvolle Faktoren für männliche Lustlosigkeit“, bestätigt Psychologe Michael Cöllen. Neu sei jedoch, dass Männer sich auch von der Lust der Frau unter Druck gesetzt und überfordert fühlen: „Frauen geben sich sexuell heute viel selbstbewusster, passen sich im Schlafzimmer nicht mehr wie früher an Tempo und Frequenz des Mannes an. Außerdem wünschen sie sich neben der erotischen Befriedigung auch Zärtlichkeit, Sinnlichkeit und Romantik.“

Auf diese umfassenden Ansprüche reagieren verunsicherte Männer immer häufiger mit Rückzug oder Verweigerung, obwohl sie ihre Partnerin nach wie vor lieben und begehren. Daher wäre es der falsche Weg, ihn bei anhaltender Funkstille im Bett lediglich mit sexy Dessous, Toys oder neuen Praktiken aus der Reserve locken zu wollen – das stresst ihn wahrscheinlich nur noch mehr. Stattdessen ist es hilfreich, ihm zwar zu signalisieren, dass er weiterhin begehrenswert ist, aber vor allem einfühlsam nachzufragen und zuzuhören, wenn er beruflich unter Strom steht oder Probleme mit dem sexuellen Selbstbewusstsein hat. Nur wenn es gelingt, allen Leistungsdruck zu vermeiden, wird sich bei ihm früher oder später auch wieder die Lust auf Sex regen.