TEXT SUSANNE DONNER
FOTOS EVA MARLENE ETZEL

ANZIEHUNG Es beginnt mit der großen Liebe. Aber wird daraus auch das Glück auf Dauer? Das kommt darauf an – auf passgenaue Persönlichkeiten, gute Kommunikation und Respekt.

GLEICHUNG MIT ZWEI UNBEKANNTEN

Es begann mit der gemeinsamen Liebe zur Musik. Zufällig begegneten sich Regina und Gert Sagan (Namen geändert) bei der Arbeit. Beide liebten Progressive Rock, sind auf denselben Konzerten von Sting und Jethro Tull gewesen, ohne voneinander zu wissen. »Ich würde sagen, er hat dann um mich geworben«, erzählt Regina Sagan heute, 20 Jahre später. Sie besuchten zusammen einige Konzerte und redeten lange und gut. »Das hat mich letztlich für ihn eingenommen«, obwohl sich auch Zweifel meldeten, denn »eigentlich war er nicht ganz mein Typ«.

Er fuhr Motorrad. Unnötig riskant fand sie das. Er rauchte, was sie nicht mochte. Er stand auf Death-Metal-Bands – in ihren Ohren »Gegrunze«. Sie war 40 und stellte von Beginn an klar, dass es zu spät sei, noch Kinder zu bekommen. »Da entgegnete er: ›Ach, schade, ich hatte dich und mich gerade mit zwei blond gelockten Mädchen gemeinsam beim Abendessen gesehen.‹ Da ist mir natürlich das Herz aufgegangen.« Sie heirateten schließlich und bekamen eine Tochter mit glatten blonden Haaren. Sie erwarben ein Haus im Westen Deutschlands. Beide waren Journalisten und hatten ähnliche politische Ansichten, kamen aus vergleichbaren Elternhäusern. Und trotzdem hat ihre Beziehung nicht gehalten.

»Bestimmte Temperamente ziehen sich eher an als andere.«

WAS ATTRAKTIV MACHT

Für Paartherapeuten sind Regina und Gert auf den ersten Blick Klassiker unter den Paaren. Wir verlieben uns tendenziell eher in Menschen derselben Schicht, mit ähnlicher Bildung und ähnlichem Einkommen. Sogar die Attraktivität ist oft ähnlich, es sei denn, die Partner waren schon vorher Freunde. Dann spielt das Äußere eine untergeordnete Rolle.

Aber auch das Temperament entscheidet darüber, in wen wir uns verlieben, wie die Anthropologin Helen Fisher aus den USA in den vergangenen Jahren herausgeschält hat. Basierend auf wichtigen Botenstoffen, die auf das Gehirn einwirken, entwickelte sie unterschiedliche Charaktere: kreative, neugierige Entdeckertypen etwa. »Dazu gehöre ich selbst und Ihre beiden Protagonisten, Regina und Gert, als Journalisten ziemlich sicher auch«, sagt sie. Ihr Gehirn werde vom Hormon Dopamin dominiert, das Neugierde anfacht und begeisterungsfähig macht. Leider steht es auch mit Suchterkrankungen in Zusammenhang, sodass Entdeckercharaktere etwas häufiger zu Süchten neigen. Daneben gebe es Menschen, deren Gehirn mehr von Serotonin dominiert wird, erklärt Fisher unter Verweis auf mehrere Studien, die diese Einteilung auf Basis von Hirnscans stützen. Serotonin-Typen halten sich an Regeln und Pläne. Sie lieben Ordnung und Details, sind vorsichtig und gewissenhaft. Fisher bezeichnet sie als »Gründer«, weil ihre Ruhe und Häuslichkeit für das Gründen von Familien günstig sind.

Auf einem Datingportal und einer weiteren Internetplattform ließ Fisher 68 000 Personen einen eigens designten Fragebogen mit rund 50 Fragen ausfüllen, um deren Temperament zu ermitteln. Sie fragt darin zum Beispiel, ob man bei einem Fest eher die Runde macht, um mit möglichst vielen Leuten zu sprechen, oder ein ausgiebiges Zwiegespräch sucht. So fand die Neurowissenschaftlerin heraus, dass Entdeckertypen sich nach der bewährten Regel »Gleich und Gleich gesellt sich gern« eher miteinander verabreden und Gründer lieber ihresgleichen treffen. »Bestimmte Temperamente ziehen sich eher an als andere. Ein Stelldichein ähnlicher Charaktere heißt aber nicht, dass diese sich zwangsläufig ineinander verlieben. Vielleicht kommt sie zu spät und ist bei ihm damit durchgefallen. Es gibt viele andere Persönlichkeitsmerkmale, die nichts mit Dopamin und Serotonin zu tun haben.«

Regina und Gert hatten im Licht dieser Forschung gute Voraussetzungen für ihre Liebe. Beide sind aller Wahrscheinlichkeit nach Entdeckertypen. Sie lernte ihm zuliebe sogar Motorrad fahren, sodass sie gemeinsame Touren unternahmen. »Bis 2015 war ich vorbehaltlos glücklich mit diesem Mann«, sagt sie. Sie warteten aufeinander am Abend, um noch einmal wenigstens eine Viertelstunde über den Tag zu sprechen. Er war wach, wenn sie erst um halb zwölf vom Sport nach Hause kam. Sie plagten immer wieder schwere Migräneanfälle, unter denen sie in einem abgedunkelten Zimmer Qualen ausstand. »In den Anfängen unserer Beziehung war er dann rührend um mich besorgt. Danach hat er sich eher zurückgezogen, was aber okay für mich war, weil ich nichts von ihm

brauchte.« Während der Attacken kümmerte er sich um die gemeinsame Tochter. Wenn es einem nicht gut ging, kuschelten sie sich aneinander ins Bett wie »zwei Löffelchen«: »Wir beschützten den Kranken unter uns beiden.«

WAS DIE LIEBE NÄHRT

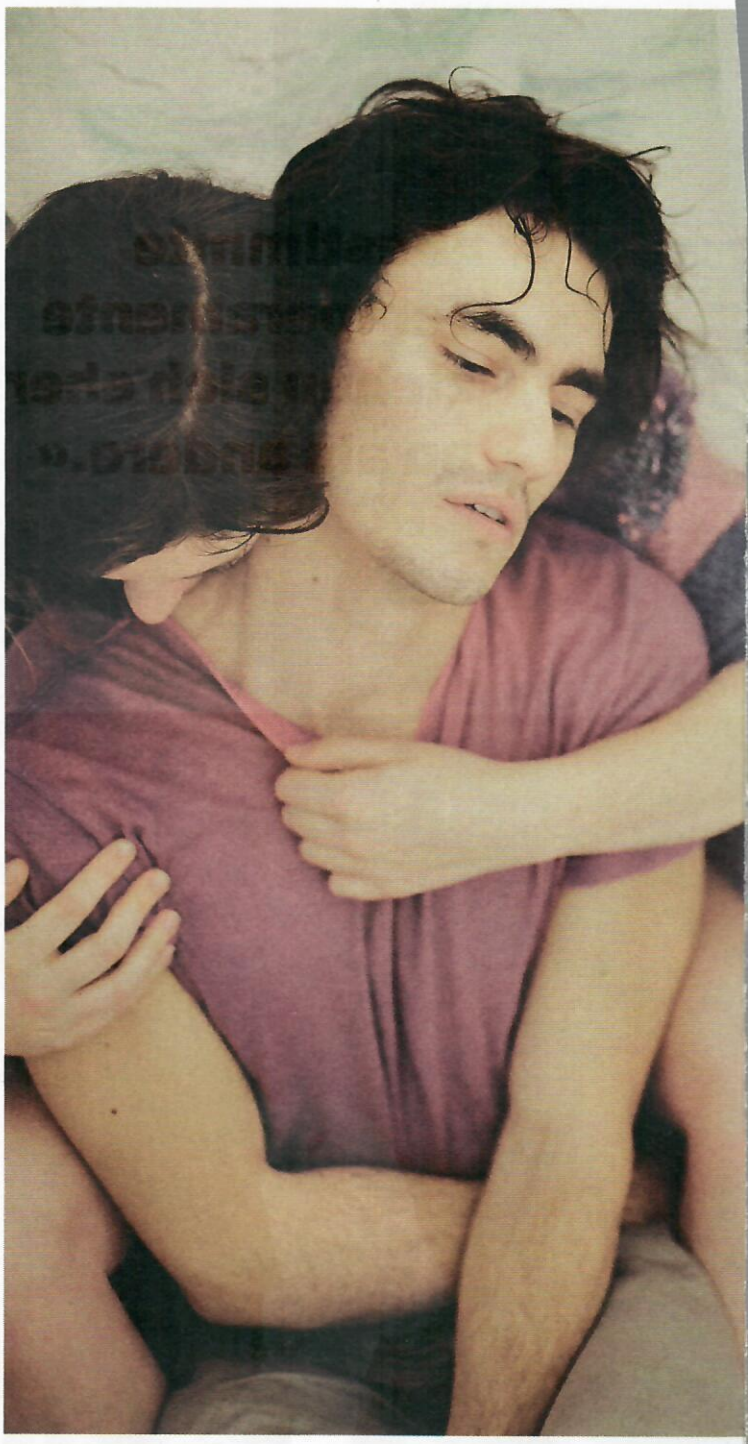
Die gute Kommunikation war der Nährstoff ihrer Liebe, sagt Sagan. Einander zuzuhören und aufeinander einzugehen ist der psychologischen Forschung zufolge immens wichtig für gute Partnerschaften. »Dabei geht es nicht nur darum, auf der Sachebene miteinander zu sprechen, sondern die emotionale Ebene einzubeziehen«, sagt Guy Bodenmann, Psychologe an der ETH Zürich. Wenn ein Partner traurig ist, erleichtert es ihn meist, sich damit dem anderen anzuvertrauen. Und, noch wichtiger: So entsteht Intimität.

»Leider können Paare auf der Ebene der emotionalen Intimität oft nicht gut aufeinander eingehen«, weiß Bodenmann aus seiner Forschung. »Sie sind es nicht gewöhnt, diesen Austausch zu praktizieren, und haben es im Elternhaus nicht gelernt.« Besonders wenn Probleme oder Konflikte auftauchen, fällt ihnen diese mangelnde Tiefe der Kommunikation dann auf die Füße.

Umgekehrt bewirken Gesprächstrainings, etwa die bereits in den Neunzigerjahren evaluierte Therapie »Ein Partnerschaftliches Lernprogramm«, eine höhere Stabilität von Beziehungen. Paare, die sich auf dieses Training der Kommunikation eingelassen hatten, blieben über einen Zeitraum von drei Jahren eher zusammen als andere und waren zufriedener.

Die Kommunikation ist auch in anderer Hinsicht ein Nährstoff der Liebe. Was Liebende voneinander sagen, verrät am meisten über die Qualität der Beziehung, so eine groß angelegte Studie. Vier Dutzend Forscher analysierten die Daten von mehr als 11 000 Liebespaaren aus 43 Studien mittels künstlicher Intelligenz. Diese prüfte 2000 Faktoren, darunter Alter, Einkommen, den Status, auch Persönlichkeitsmerkmale. Die objektiven Kriterien, wie etwa das Alter der Partner, waren jedoch für die Beziehungsqualität kaum von Bedeutung, wie die 2020 veröffentlichte Analyse ergab. Nichts sagte die Zufriedenheit in der Beziehung so gut voraus wie das eigene Urteil über diese, nämlich zu 45 Prozent. Dazu gehört die eigene Wertschätzung dem Partner gegenüber und die Einschätzung, wie zufrieden und engagiert er oder sie wirkt.

Paare in guten langjährigen Partnerschaften sprechen vorwiegend positiv über ihre zweite Hälfte. Dieses Phänomen ist so ausgeprägt, dass Fisher die Langliebenden sogar im Hirnscanner überführen kann. Jene Areale, die bei Verliebten besonders aktiv sind, feuern bei ihnen immer noch außerordentlich stark. »Sie haben immer noch die rosarote Brille auf«, sagt die Neurowissenschaftlerin. Bodenmann relativiert: »Ich würde nicht von der rosaroten Brille sprechen. Aber es ist definitiv eine Kompetenz glücklicher langjähriger Paare, den positiven Blick auf den anderen zu bewahren.« Die Psychologen Lisa



Neff und Benjamin Karney konnten sogar nachweisen, dass neu erkannte unliebsame Eigenschaften des Partners dann gegenüber seinen Vorzügen in den Hintergrund treten. Die Makel werden als unwichtiger bewertet.

Nur: Was lehren solche Erkenntnisse der Liebesforschung über das Geheimnis der realen Liebe? Ist der positive Blick auf den Partner nicht schlicht Ausdruck der Liebe und die gute Kommunikation ebenso? Und wenn beides nicht mehr existiert, zeugt das nicht einfach von erlöschender Liebesglut?

»Langjährige Paare bewahren den positiven Blick aufeinander.«

Umarmen, kuscheln, küssen – so sieht Liebe aus. Oder doch nicht? Die Münchner Fotografin Eva Marlene Etzel hat für ihre Masterarbeit verschiedene Liebesgeschichten inszeniert, mit echten Paaren und solchen, die fürs Foto nur als Paar posieren. Etzel will mit dem Projekt ausloten, was authentisch scheint und was künstlich.

»Das ist der springende Punkt. Fast alle Effekte, die wir sehen, sind wechselseitig«, sagt der Psychologe Justin Lavner von der University of Georgia. Wenn Paare an die Beziehung glauben und zufrieden in der Partnerschaft sind, kommunizieren sie beispielsweise auch besser, berichtet er von seinen Studien. »Es gibt einen sich wechselseitig verstärkenden Effekt: Gute Kommunikation und der positive Blick nähren die Liebe. Und wer liebt, kommuniziert besser und wertschätzt den Partner mehr.« In der Liebe gibt es einen Dominoeffekt, der die Liebenden mit einem Höhenflug beschenkt oder sie in den Sinkflug treibt.

So gesehen ist ein gutes Gespräch, vielleicht nur eine Viertelstunde lang, wie Gert und Regina sie praktizierten, ein echter Nährstoff für die Liebe. Wie wenig in einer Beziehung viel verändert, verraten auch die zahllosen Experimente der Psychologin und Psychotherapeutin Beate Ditzen vom Institut für medizinische Psychologie der Universität Heidelberg. Wenn Paare sich körperlich berühren, reagieren sie in einem nachfolgenden Stresstest viel belastbarer. Etwa wenn sie ein Vorstellungsgespräch vor einem Gremium halten mussten oder Kopfrechenaufgaben vor den Juroren lösen sollten. »Dabei ist es ganz egal, welcher Art und wie lange diese Berührung ist. In den Arm nehmen, die Hand halten, sich streicheln, alles wirkt. Auch Sex«, betont Ditzen. Die Paare bemerken selbst, dass sie dann weniger leicht in Stress geraten. Ihr Cortisolspiegel im Blut ist tatsächlich auch niedriger und fällt schneller wieder auf das normale Level ab.

»Menschen in guten Beziehungen reagieren robuster auf Stress von außen und innerhalb der Beziehung«, betont Ditzen. Auch deshalb leben Menschen in Partnerschaften länger und sind psychisch bei besserer Gesundheit. Und wer weniger gestresst ist, nimmt Ereignisse und auch den Partner positiver wahr, wie die US-Psychologen Karney und Neff zeigten. Körperliche Intimität ist insofern ein weiterer wichtiger Nährstoff der Liebe.

»Sexualität genauso«, sagt Ditzen. »Sexualität und Berührung wirken nicht nur physiologisch. Sie haben einen erheblichen psychisch-mental vermittelten Effekt über ihren Symbolcharakter.« Mit einem geliebten Menschen ungehemmten Sex zu haben, setze ein starkes soziales Sicherheitssignal. »Es vermittelt uns, dass wir nicht allein sind, und im Fall einer Bedrohung, dass es jemanden gibt, der uns beschützt.«

Intimität, Sexualität, Kommunikation – alle drei nähren die Liebe und mindern Stress. Sogar gedankliche Nähe, wenn die Paare aneinander denken, mindert das Ausmaß gefühlter Anspannung, fand Ditzen in einer Studie zum Social Distancing in Coronazeiten heraus.

Fragt man Menschen, die älter als 55 sind und seit mehr als 20 Jahren in ein und derselben Beziehung leben, geht es in den Antworten noch um einen vierten Nährstoff. Dieser fiel der Sozialwissenschaftlerin Jill Chonody von der Boise State University in Idaho bei mehr als 1500

Befragten auf: füreinander da zu sein. Machte der eine für den anderen den Haushalt oder bekochte den Partner, schätzte der so Entlastete dies. Auch kleine Gesten wie ein gemeinsames Lachen und Liebesbeweise wie etwa einen Blumenstrauß schätzten die Langliebenden. Gemeinsame Spaziergänge und Aktivitäten hoben sie ebenfalls positiv hervor. »Es sind die kleinen Dinge, die der Liebe guttun«, sagt Chonody. »Daily uplifts« heißen sie in anderem Kontext in der Psychologie. »Love uplifts« könnte man sie treffend nennen.

Es sind Dinge wie das Zugewandtsein und die soziale Unterstützung, die es in der Liebe als vierten Nährstoff unabdingbar braucht. Das wird besonders relevant, wenn einer erkrankt oder die Arbeit verliert. Dies ist eine Prüfung für die Beziehung, weil einer in dieser Krise dann mehr schultert als der andere. Bewältigen beide diese Phase des Ungleichgewichts, gehen sie daraus gestärkt hervor, weiß Ditzen aus Erfahrung. Paare, bei denen beispielsweise einer eine depressive Episode durchlitt, der andere aber an seiner Seite blieb, sind nach dieser Krise stabiler, besagt die psychologische Forschung.

WAS DER LIEBE SCHADET

Viele jedoch trennen sich. Besonders der Anteil der Paare, die nach vielen Jahren auseinandergehen wie Regina und Gert, nimmt stark zu. Von »silver splitters« als Phänomen sprechen die Forscher deshalb neuerdings. Zu wenige Nährstoffe einerseits und zu viele Schadstoffe andererseits haben ihre Liebe aufgezehrt. Die Paare, die 20 Jahre und länger zusammenlebten, sind zurzeit die mit der höchsten Scheidungsrate – sie hat sich von 1970 bis 2018 verdreifacht.

Regina Sagan hätte damit leben können, dass er nahezu damit aufhörte, mit ihr zu schlafen. »Ich versuchte alles, zu betteln, zu verführen. Es wurden keine zehn Mal in zehn Jahren«, sagt sie. Umso verstörender war das für sie, da sie sich beide weiterhin in den Arm nehmen und streicheln konnten. Was sie aber wirklich verletzte, war, dass er ihr den Grund nicht nannte.

Immer wieder verlor Gert seine Arbeit. Sie stockte ihre Teilzeitstelle auf Vollzeit auf. Sie bat ihn, den Haushalt zu erledigen. Er sagte, er könne das nicht. Zu Handwerksarbeiten sei er nicht imstande gewesen, berichtet sie. So erwirtschaftete sie den Lebensunterhalt der Familie, erledigte den Haushalt, meist auch die Einkäufe und erzog mit ihm die Tochter. »Wenn ich verlangte, er solle wenigstens die Zahnpastaschlieren im Waschbecken wegspülen, beklagte er sich über meine langen Haare darin.«

Irgendwann bemerkte Sagan, dass sie ihn nicht mehr vermisste, wenn er ein paar Tage nicht da war. Sie hörten auf, abends aufeinander zu warten, um sich noch ein wenig auszutauschen.

Es wäre trotzdem zu oberflächlich, Amors Schadstoffe als fehlende Nährstoffe zu charakterisieren: kein Sex, keine Berührungen, keine Kommunikation, keine Unterstützung. Bevor eine langjährige Partnerschaft auseinandergeht, dringt der Schwelbrand der Enttäuschung meist tiefer.

Gert roch manchmal nach Alkohol. Sie sprach ihn an. Er hatte Ausreden, bis sie die versteckten leeren Flaschen in einem Schrank fand. Es war vielleicht das erste Mal, dass ihr Vertrauen in ihn grundlegend erschüttert wurde. War das, was er in den guten Gesprächen sagte, überhaupt wahr? Dann fand sie in mühsamen Dialogen vor wenigen Jahren heraus, dass er mit ihr nicht mehr hat schlafen können, weil ihn der Anblick der Geburt seiner Tochter traumatisiert hat. »Vielleicht ist er damit ja nicht der Einzige, vielleicht hätte er Hilfe suchen können«, sagt sie. Ihr und der Beziehung zuliebe. Gert tat das nicht. Dann fiel ihr im Sommer 2020 auf, dass einige Tausend Euro auf dem gemeinsamen Konto fehlten. Er spielte seit Jahren um Geld. Statt die Probleme anzugehen, flüchtete er sich offenbar in die Sucht. Damit zerbrach ihr Vertrauen in eine positive gemeinsame Zukunft vollends.

Regina hat sich vor einigen Wochen getrennt. Gert muss sich nun eine Wohnung suchen. Die Tochter hat ein Studium aufgenommen. »Ich wollte mit 60 Jahren nicht allein sein«, sagt sie, »aber das hier will ich auch nicht.«

Enttäuschungen und Vertrauensverlust zehren am Glauben in die Beziehung. Zu wenig »wir« und zu viel »ich«, besonders wenn es schwierig wird, erstickt die Liebe schneller, als Partner es je für möglich halten. Diese Sumpfgebiete der Entfremdung bedrohen die Liebe stärker als jeder Altersunterschied und jedes abweichende Bedürfnis. »Es ist dann eine Frage der Bilanzierung«, sagt Bodenmann. »Wenn der Mann schon viel zu tragen geholfen hat, puffert das einen neu aufgetauchten Makel ab. Aber ganz ohne Nährstoffe zerbricht die Beziehung.«

Die Waage der Sagans kippt auf die Seite der Trennung. Denn auch der Boden, der Humus, fehlt ihrer Partnerschaft in dieser Phase. »Es braucht ein sinnstiftendes Element, eine gemeinsame Aufgabe«, betont Bodenmann. »Nur gemeinsam das Leben zu genießen, funktioniert auf lange Sicht nicht.« Deshalb halten Beziehungen, bei denen Mann und Frau im Familienunternehmen arbeiten, zunächst erstaunlich gut. Und deshalb währt manch schlechte Beziehung, bis die Kinder groß sind. Deshalb beginnt die Krise nicht selten, wenn die Sprösslinge aus dem Haus gehen und beide sich nicht mehr viel zu sagen, aber noch 30 Jahre vor sich haben.

Auch das gesellschaftliche Umfeld spielt dabei eine Rolle. »Trennung in höherem Alter hat stark mit dem Internet zu tun. Früher war der Markt dann ausgetrocknet. Es gab wenige neue Möglichkeiten. Die Partnerschaften waren stabiler«, führt Lavner aus. »Heute gibt es zu jedem Zeitpunkt beliebig viele Partner über Onlinebörsen. Das ist historisch einmalig in der Menschheitsgeschichte: Bis zum Tod besteht die Chance, sich noch einmal zu verlieben.«

Susanne Donner hat auch ein Entdeckertemperament und festgestellt, dass sie wohl nicht immer mit Entdeckern zusammen war.