

Dauer *brenner*

von gabriele kuhn

„Heute ist eine Ehe schon glücklich, wenn man dreimal die Scheidung verschiebt“, machte sich Komiker Danny Kaye über das Dilemma von Langzeit-Beziehungen lustig. Willkommen im Ehe-Ring: Die Scheidungszahlen schrecken fast keinen mehr. Dass jede zweite bis dritte Ehe nach ein paar Jahren im Duett unschön endet, ist Alltag.

Umso erstaunlicher, wenn's Menschen gibt, die sagen: Es war gut, es ist gut – und das schon seit 25 Jahren. Ja, sie existieren, diese seltsamen Paare, deren Liebe

läuft und läuft wie ein nimmermüder Duracell-Hase. Auch in der schnelllebigen Welt der Stars, wo die Fluktuation naturgemäß besonders heftig ausfällt, sorgen so manche Liebes-Dinosaurier am Boulevard der gebrochenen Träume für Verblüffung.

Deren Erfolgsgeheimnis klingt oft einmal banal. Melanie Griffith, seit 12 Jahren mit Antonio Banderas verheiratet, rät engagierten Gattinnen: „Gib ihm das Gefühl, dass du glücklich bist. Immer wenn ich Antonio sehe, lächle ich.“ →

Ehen, die länger als nur ein paar flüchtige Jahre halten, sind heutzutage eine Rarität. Doch es gibt sie noch, jene seltsamen Paare, deren Liebe anscheinend kein Ablaufdatum hat. Die Frage ist nur: Was ist das Geheimnis ihrer Beziehung?



LIEBE OHNE ABLAUFDATUM

Das Geheimnis von Langzeit-Ehen

1. Streit gibt's in jeder Beziehung, doch Schmolten gilt nicht – denn: Verletzungen sind eine Möglichkeit zur Weiterentwicklung, Konflikte bedeuten die Chance für Wachstum. Menschen begegnen einander, weil sie ein gemeinsames Lebensthema haben und sich gegenseitig helfen können, alte Traumata zu heilen.

2. Schweigen ist nicht Gold, sondern Gift. Untersuchungen zeigen, dass das Gros der Paare täglich nur drei Minuten mit essenziellen Gesprächen verbringt. So viel Zeit muss allerdings sein: Mindestens eine halbe bis eine Stunde täglich sollten Paare ins Reden kommen, rät der Liebes-Experte Bösel.

3. Und was passiert nach dem Honeymoon? Das zu wissen, ist wichtig, denn die Romantik des Anfangs ist flüchtig. Eine Vision für die gemeinsame Zukunft – die Überlegung, was zwei auch noch die nächsten Jahre miteinander verbindet – ist wichtig.

4. Leidenschaft drückt sich nicht nur durch hemmungslos wilden Sex aus, sondern durch Komplimente und Aufmerksamkeit füreinander. Eigentlich solle man dem anderen regelmäßig etwas Gutes tun. Um auch sexuell lebendig zu bleiben, braucht es Raum und Zeit für Nähe. Und natürlich ist es wichtig, eingefahrene „Programme“ über den Haufen zu schmeißen, um neuen Erfahrungen (innerhalb der Beziehung) Platz zu geben.

5. Man darf sich schon einmal über den anderen lustig machen, aber: permanente Geringschätzung ist der Liebe Tod. John Gottman, Eheforscher, kam durch Videoanalysen zum Schluss, dass Beziehungen, in denen mit Verachtung auf das Anderssein des Partners reagiert wird, eher scheitern. Daher: Schätzen Sie den Menschen an Ihrer Seite und zeigen Sie ihm das – am besten täglich!

Catherine Zeta-Jones – seit dem Jahr 2000 mit Michael Douglas vermählt – meint da eher trocken: „Damit eine Ehe funktioniert, braucht jeder sein eigenes Badezimmer.“ Die schöne Sängerin Christina Aguilera hingegen gestand, dass sie mit ihrem Angetrauten Jordan Bratman „nackte Sonntage“ verbringe – an solchen tun die beiden alles unbedeckt: kochen, putzen und naja. Die beiden wurden 2005 getraut und sind – in der Branche eine Rarität – immer noch zusammen. Ein Wunder? Natürlich rumorte es auch da schon – bereits 2006 monierte eine etwas desillusionierte Christina: „Es ist schwierig. Im ersten Jahr ist man von einigen Dingen überrascht und enttäuscht. Ich denke, eine der falschesten Vorstellungen ist, dass alles perfekt läuft und nichts schief geht. Aber: Wir haben ein starkes Band zwischen uns. Ich bin bereit, mit diesem Mann alt zu werden.“



Für die Paar-Berater Sabine und Roland Bösel ist Beziehung ein Ort der Heilung

Damit bringt die Sängerin die wesentlichste Säule einer glücklichen und langen Beziehung aufs Tapet: die so genannte Seelenverwandtschaft. Jenes Band, das zwei Menschen auf scheinbar magische Weise zusammenführt und – im besten Fall – zusammenhält. Der Wiener Paartherapeut Roland Bösel skizziert dieses Phänomen so: „Dass zwei Menschen einander kennenlernen, ist kein Zufall, sondern vor allem das Ergebnis ihrer Erfahrungen aus Kindheit, Jugend und frühen Beziehungen.“ Der Partner hat dabei das Potenzial zum Therapeuten – zum Heiler jener Wunden, die sein Begleiter mit und in sich trägt. Eine Spur salopper drückt es die Autorin Eva-Maria Zurhorst aus. In ihrem Buch „Lieb dich selbst und es ist egal, wen du heiratest“ – es wurde 500.000 Mal verkauft – bringt sie die Liebesrealität so auf den Punkt: „Es ist gleichgültig, wen Sie heiraten. Sie treffen dabei sowieso immer nur sich selbst.“ Der andere ist immer nur die Leinwand, auf der die eigenen unerfüllten Bedürfnisse, die eigene Fähigkeit zu lieben, die eigenen Blockaden und Verletzungen, die eigene Lebendigkeit, vor allem aber die eigene tiefe, innere Spaltung zwischen Sehnsüchten und Ängsten betrachtet werden kann. Zurhorst behauptet kühn: „Die meisten Scheidungen sind überflüssig.“ Also existiert sie doch – die Rezeptur für dauerhaftes Eheglück? Vermutlich schon. Und sie beginnt gleich einmal beim Ja-Wort – bereits in diesem schönsten aller Momente sollte klar sein, dass man sich statt der Non-Stop-Romanze einen Arbeitsplatz eingehandelt hat. Beziehung ist Liebe, aber auch: Schwerstarbeit, in Gestalt kontinuierlicher Veränderung. Wer das begriffen hat, ist zumindest über die erste

Glück in der Liebe: Stars mit Durchhaltevermögen



1. Nackte Sonntage: Christina Aguilera & ihr Jordan, 2. Lächeln bitte: Melanie Griffith & Antonio Banderas, 3. Seltsam unspektakulär: Daniel Day Lewis & Rebecca Miller, 4. Viel reden, viel Sex: Will Smith & Jada Pinkett, 5. Spaß und Respekt: Johnny Depp & Vanessa Paradise, 6. Getrennte Badezimmer: Catherine Zeta-Jones & Michael Douglas

Krise erhaben. Harville Hendrix, Erfinder der weltbekannten Imago-Therapie, meinte dazu: „Bei einer Ehe handelt es sich nicht um eine statische Relation zwischen zwei Menschen, die sich nicht mehr verändern können. Ehe ist eher eine psychologische und spirituelle Reise, die mit der Ekstase der Anziehung beginnt, durch das steinige Gebiet der Selbsterkenntnis mändert und in einer intimen, lebendigen und lebenslangen Verbindung gipfelt.“

Für Paartherapeuten wie Roland Bösel und seine Frau Sabine (siehe Kasten) ist die Ehe ein Ort, der Wachstum ermöglicht. Dabei geht es um die Heilung jener unerfüllten Bedürfnisse und verletzten Anteile aus der Kindheit durch den Partner. Wie durch Zaubersprüche suchen wir uns – so die Imago-Theorie – einen Menschen aus, der den Erlebnismustern unserer Kindheit entspricht und daher alles spiegelt, was weh tut. Soren Kierkegaard, der Existenzphilosoph, meinte: „Die perfekte Liebe besteht darin, den zu lieben, der uns unglücklich macht.“ Beziehung – eine Art homöopathische Kur, mit dem Grundsatz „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“. Wer's schafft, das zu erkennen, schließt alte Wunden und kann seine Liebe mit neuem Leben füllen.

Freilich: bequem ist anders. Die meisten Menschen fürchten Veränderung – und die dann doch etwas bittere Erkenntnis, nicht

ganz unschuldig am Beziehungs-Dilemma zu sein. De beiden Bösel bestätigen: „Wir rechnen mit der Formel 90:10. 90 Prozent des Problems entstammen der eigenen Geschichte, nur zehn Prozent sind Sache des Partners.“ Die Experten: „Dabei geht es darum, endlich aus der Opferrolle rauszugehen und Verantwortung für das eigene Schicksal zu übernehmen.“

Ziemlich in Richtung Bastelstunde fürs Ego geht es übrigens auch im Ratgeber von Zurhorst. Sie ist überzeugt: Für Beziehungsglück ist Selbstliebe unbedingte Voraussetzung. Nur in jenem Maß, in dem sich jemand mag und akzeptiert, kann er andere mögen, akzeptieren und natürlich lieben. Klingt zwar ziemlich Nullachtfünfzehn, soll aber – so die Paarberaterin – der wesentlichste Schlüssel zu einer guten Beziehung sein. Der Rest ist eigentlich noch banaler. Ehen halten, weil zwei es schaffen, einander zu achten, zu verzeihen, wertzuschätzen. Sie bleiben zusammen, weil sie miteinander lachen können, reden und Mitgefühl entwickeln, für das Wesen des Partners. Und, naja: eine Portion Glück, die gehört zum Happy End natürlich auch dazu. ←

Info: www.tz8.at, Buchtipps: So viel Liebe wie Du brauchst, Harville Hendrix, Renate Götz-Verlag, Lieb dich selbst und es ist egal, wen du heiratest, Eva-Maria Zurhorst, Verlag Goldmann Arkana