

Der Sex schläft bei vielen Paaren ein

Liebe Kleine Liebesbeweise, Beziehungskiller und Sex nach Plan. Der Zürcher Paarforscher Guy Bodenmann weiss, was eine glückliche Beziehung ausmacht. **Von Ginger Hebel**

Viele wünschen sich, das Verliebtheitsgefühl, dieses Kribbeln im Bauch, würde ewig halten. Ist das illusorisch?

Guy Bodenmann: Ja, Verliebtheit ist nicht von Dauer, da es sich vor allem um einen physiologischen Zustand handelt, in welchem Glückshormone Gedanken und Gefühle einfärben. Im besten Fall wird Verliebtheit vom Gefühl der Liebe abgelöst. Die Liebe ihrerseits kann über Jahrzehnte andauern, wenn sie gepflegt und ihr Sorge getragen wird.

Wie hält man die Liebe frisch?

Indem man ihr Raum und Zeit gibt, sich um sie im Alltag bemüht und ihr den Stellenwert im Leben gibt, der ihr zusteht. Dies fängt mit kleinen netten Gesten an, liebenswürdigen Aufmerksamkeiten gegenüber dem Partner, Interesse an seinem Leben, Anteilnahme an seinen Freuden und Sorgen, Unterstützung bei Schwierigkeiten. Es gilt auch der Verbundenheit Raum zu geben, die Sexualität wach zu halten. All dies gelingt den Paaren gut, welche in ihre Beziehung zu investieren bereit sind und über gute Kommunikationsfertigkeiten verfügen.

Was sind die grössten Beziehungskiller?

In vielen unserer Studien fanden wir den Alltagsstress als wichtigen Beziehungskiller, da er diese oben genannten Prozesse untergräbt, häufig über lange Zeit unbemerkt, wie ein korrosiver Prozess, der erst auffällt, wenn der Schaden da ist. Pflegt man die Liebe nicht, entfremden sich die Partner. Gegenseitige Toleranz und Grosszügigkeit schwinden, und Macken des Partners beginnen überdimensional zu stören.

Was lässt sich dagegen tun?

Zuerst gilt es, sich dieses Phänomen bewusst zu machen, sich einzugestehen, dass die Partnerschaft zu kurz kommt, dass andere Dinge im Leben prioritär behandelt werden, dass man dem Partner nicht mehr dieselbe Aufmerksamkeit entgegenbringt wie zu Beginn.

Was sind die Geheimnisse einer glücklichen Beziehung?

Es braucht im Wesentlichen drei Dinge: Zeit und Raum für die Partnerschaft, ausreichende Kompetenzen (bezüglich Konfliktkommunikation, Alltagskommunikation und partnerschaftlicher Unterstützung) und Commitment, das heisst, Engagement für die Partnerschaft.

Wie wichtig sind kleine Liebesbeweise?

Immens wichtig. Die Partnerschaft lebt nicht von grossartigen Ereignissen wie einer teuren Ferienreise einmal pro Jahr, sondern von den täglichen Aufmerksamkeiten und kleinen unspektakulären, aber von Herzen kommenden Bekundungen der Liebe.

Wir haben oft das Gefühl, dass im Leben noch etwas Besseres kommt: ein besserer Job, ein besserer Partner. Sind Dating-Plattformen wie Tinder eine Gefahr für Paare?

Die neuen Möglichkeiten der Partnerfindung stellen insofern ein Problem dar, als die Suche nach einem neuen Partner so einfach und bequem wie noch nie in der Geschichte der Menschheit wurde. Dadurch eröffnen sich neue Perspektiven und Optimierungswünsche. Man braucht sich nicht mehr mit dem zu begnügen, was man hat, man hofft, eine noch bessere Alternative zu finden. In unserer Wegwerfgesellschaft führt dies häufig dazu, dass man bei Schwierigkeiten in der Partnerschaft vorschnell nach neuen Optionen Ausschau hält.

In der Stadt Zürich wurden 2017 3404 Ehen geschlossen und 1251 Ehen geschieden. In der Schweiz wird jede dritte Ehe geschieden. Werfen die Leute die Flinte zu schnell ins Korn?

Das ist im Einzelfall zu prüfen, doch in der Tendenz trifft diese Aussage zu.

Spüren Kinder, wenn es in der Beziehung der Eltern kriselt?

Ja, Kinder sind wie Seismografen, sie bekommen Spannungen immer mit, unabhängig davon, ob die Konflikte laut und aggressiv oder schweelend ausgetragen werden.



Guy Bodenmann ist Paar- und Familienforscher sowie Psychologieprofessor an der Universität Zürich. PD

Wann ist der richtige Zeitpunkt für eine Paartherapie?

Man sollte bereits früh beginnen, in die Partnerschaft zu investieren. Hilfreich können dabei auch wissenschaftlich fundierte Ratgeber sein oder Kurse zur Pflege der Partnerschaft (wie Paarlife). Paarberatung oder Paartherapie sollten dann beansprucht werden, wenn Leidensdruck vorliegt und das Paar aus eigener Kraft nicht aus der Krise herauskommt.

Sex nach Plan, als fixer Termin in der Agenda – eine gute Idee?

Paare, welche regelmässig Sex haben, brauchen dies nicht. Doch bei vielen Paaren schläft die Sexualität ein. Einmal eingeschlafen, ist sie schwer wieder zu erwecken. Hier empfiehlt es sich, die Sexualität im Alltag einzuplanen.

In jeder Beziehung wird gestritten. Allerdings fallen in der Wut oft Worte unter der Gürtellinie. Verträgt es verbale Ausbrüche?

In der Hitze des Gefechts passieren Kommunikationsfehler, die einem später leidtun. Studien zeigen, dass diese Ausrutscher durch zwei- bis fünffach häufigere Positivität (Komplimente, Dankbarkeit) kompensiert werden können. Wenn man den Partner im Streit abgewertet und gekränkt hat, sollte man sich in aller Form entschuldigen und die Verletzung wiedergutzumachen versuchen. Versöhnen und Verzeihen gehören zu wichtigen Eigenschaften in einer längerfristig glücklichen und stabilen Partnerschaft.

Kurz und bündig

Mehrere Verletzte nach Auseinandersetzungen

In der Nacht auf Sonntag, 10. Februar, gerieten an der Brauerstrasse im Kreis 4 mehrere Personen in einen heftigen Streit. Zwei Männer im Alter von 32 und 33 Jahren versuchten, den Streit zu schlichten. Ein 22-Jähriger und sein 19-jähriger Bruder attackierten und verletzten sie mit einer Stichwaffe. Wenig später kam es an der Herzogenmühlestrasse im Kreis 12 zu einer Auseinandersetzung zwischen einem 15-jährigen Jugendlichen und einem 27-jährigen Mann. Der Ältere wurde durch eine abgebrochene Flasche am Hals verletzt.

Zürcher Derby: FCZ bezwingt GC 3:1

Das 273. Zürcher Derby vom letzten Samstag hat der FCZ für sich entschieden. Das Team von Ludovic Magnin bezwang GC vor 11 013 Zuschauern im Letzigrund mit 3:1. Die Tore für den FCZ erzielten Kharabadze, Maxsö und Lindner (Eigentor), für die Grasshoppers hatte Holzhauser zum zwischenzeitlichen 1:1 getroffen.

Zürcher Bevölkerung wächst weiter

2018 hat die Bevölkerung des Kantons Zürich die 1,5-Millionen-Marke überschritten: Sie ist um rund 18 200 auf 1 516 800 Personen gewachsen. Der Zuwachs entspricht etwa der Einwohnerzahl der Stadt Regensdorf. Hauptursache für das Wachstum ist die Zuwanderung aus dem Ausland sowie aus der übrigen Schweiz. Den Rest trägt der Geburtenüberschuss zum Bevölkerungswachstum bei, es werden also mehr Kinder geboren, als Personen sterben. Mit am meisten zugelegt hat die Stadt Zürich mit 1,6 Prozent. Die Zahl der Italienerinnen und Italiener ist mit einem Plus von rund 840 am stärksten gewachsen. Mit rund 790 Personen hat auch die Gruppe der Polen stark zugenommen. Deutliche Spuren in der Statistik hinterlassen auch die Flüchtlingsströme der letzten Jahre. So ist die Gruppe der Menschen, die aus Afghanistan stammen, im vergangenen Jahr ebenfalls um rund 790 Personen gewachsen. Gleich dahinter folgen syrische und eritreische Staatsangehörige. Anders als in den Vorjahren sind die Deutschen nicht mehr die Gruppe, die am stärksten wächst. Es sind zwar im vergangenen Jahr mehr Deutsche zu- als weggewandert. Viele im Kanton Zürich ansässige Deutsche haben sich aber einbürgern lassen und zählen daher in der Statistik neu zu den Schweizer Staatsangehörigen. **RED**