

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/267229667>

Was Paare stark macht

Article

CITATIONS

5

READS

471

3 authors, including:



[Guy Bodenmann](#)

University of Zurich

306 PUBLICATIONS 4,378 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Impact of Stress on Relationship Development of Couples and Children: A Longitudinal Approach on Dyadic Development Across the Lifespan [View project](#)



Strengthening couples in the transition to parenthood and long-term effects on partners and children [View project](#)

Guy Bodenmann
Caroline Brändli

LESEPROBEN

Was Paare stark macht

Das Geheimnis glücklicher Beziehungen

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter-Buchverlag
3., aktualisierte Auflage, 2011
© 2010 Axel Springer Schweiz AG
Alle Rechte vorbehalten
www.beobachter.ch

Beobachter

Inhalt

Vorwort	11
1. Dauerhaftes Liebesglück	12
1.1 Paarbeziehungen sind hoch im Kurs	16
Wunsch und Realität	17
Wenn wir doch wollen, warum klappt es dann nicht?	17
1.2 Was ist Liebe?	19
Definitionsversuche – ein unfertiges Puzzle	19
Die Idee einer problemfreien Beziehung	20
1.3 Wie man man die Liebe pflegt	22
Das schadet der Liebe	22
Das tut der Liebe gut	23
Stärken Sie Ihre partnerschaftlichen Kompetenzen	24
2. Investieren in das Projekt «Wir»	26
2.1 Passen Sie zusammen? Müssen Sie überhaupt?	30
«Gleich und Gleich» oder doch lieber Gegensätze?	30
2.2 Das Wir-Gefühl: Fundament jeder Beziehung	32
Schreiben Sie zusammen Geschichte	33
Gemeinsam verbrachte Zeit nährt das Wir-Gefühl	34
Ja, ich will! Sich bewusst für die Beziehung entscheiden	35
Stärken Sie die Verbundenheit	35
Bei allem Wir-Gefühl: Bleiben Sie sich selber treu	36
Wann kommt das Ich vor dem Wir?	38

2.3 Raum schaffen für die Pflege der Partnerschaft	40
Deshalb braucht Ihre Beziehung Ruhe und Musse	41
2.4 Mit unterschiedlichen Bedürfnissen zurechtkommen	44
Welcher Beziehungstyp sind Sie?	44
Konflikte als Chance	47
Schauen Sie zu Ihrer Beziehung, aber auch zu sich selbst	48
Verbünden Sie sich gegen Schwierigkeiten	50
Und wenn sich kein Kompromiss finden lässt?	51
3. Eine positive Atmosphäre schaffen	56
<hr/>	
3.1 Einander täglich Gutes tun	60
Wir alle mögen angenehme Dinge	60
Kleine Aufmerksamkeiten – Schmiermittel der Liebe	63
Wenn diese Gesten so schön sind, warum hören Paare denn damit auf?	66
Machen Sie den Anfang	68
3.2 Offen und fair kommunizieren	71
So lösen Sie den Konflikt, um den es wirklich geht	73
Positive Botschaften zählen	76
3.3 Probleme konstruktiv angehen	78
So nicht! Vermeiden Sie diese Kommunikationsfallen	78
Mit diesen Regeln kommen Sie weiter	80
Das gilt für den Sprecher	81
Das gilt für den Zuhörer	83
Verletzende Gespräche stoppen	84
4. Unterstützung geben und bekommen	86
<hr/>	
4.1 Beziehungskiller Alltag	90
Feind der Liebe: die alltäglichen Belastungen	91
Was kann der Apfel für den Wurm?	91
Wie Stress in die Partnerschaft hineinwirkt	92
Warum uns Stress unausstehlich macht	93

Du nervst! Persönlichkeitsmerkmale als Trennungsgrund	94
Mit Belastungen richtig umgehen	95
So bauen Sie Ihre Stress-Abwehrkräfte auf	95
4.2 Warum uns Kleinigkeiten manchmal nicht mehr loslassen	98
So entstehen unsere wunden Punkte	99
Wenn ein Vorfall unser Innerstes trifft	100
Wissen, was den Partner wirklich bewegt	105
4.3 Emotionale Selbstöffnung	106
Von Killerphrasen und falschem Trost	106
Wenn uns die Reaktion des Partners ein Rätsel ist	107
Die Logik der Gefühle	110
Warum Erzählen und Verständnis so guttun	112
«Streiten wir gerade über eine Verspätung von fünf Minuten?»	113
Das richtige Timing fürs Gespräch	115
Was tun, wenn beide gleichzeitig Unterstützung brauchen?	116
Emotionale Selbstöffnung ist nicht einfach	118
Darum lohnt es sich, die Maske zu lüften	119
4.4 Entwicklungsschere und permanenter Austausch	120
Beziehungsrisiko Entfremdung	120
So klappt das Updating	121
5. Toleranz und Fairness	124
<hr/>	
5.1 Toleranz zählt – aber wie umsetzen?	128
Was es bedeutet, tolerant zu sein	128
Keine grosse Sache? Und es stört mich doch	129
Was, wenn wir uns nicht einig werden?	131
Vorsicht vor Machtkämpfen	134
Die Balance zwischen Geben und Nachgeben finden	136
5.2 Das Kräftegleichgewicht – eine Gefühlsfrage	138
Geben und nehmen – beides ist wichtig	138
Deshalb braucht es ein ausgewogenes Verhältnis	139
Wie viel «wert» ist mein Beitrag?	140

5.3 Nähe bedingt Fairness	143
Sich anvertrauen heisst, dem Partner Macht zu geben	143
So verhindern Sie ein Machtgefälle	144
6. Realistisch bleiben	146
<hr/>	
6.1 Angemessene Erwartungen haben	150
Konsumgut Liebe – aber bitte in Spitzenqualität	150
Wolke 7: kein Dauerzustand	152
Sich auf Durststrecken einstellen	153
Realitäts-Check für Ihre Ansprüche	155
Erwartungen anzupassen, ist keine Niederlage	157
6.2 Wie Ihre Einstellung die Beziehung beeinflusst	159
Sie erwarten das Schlimmste? Dann kommt es auch	159
Seien Sie unberechenbar – im positiven Sinn	161
Wenn eine offene Haltung nicht ausreicht	163
Erwartungsmanagement oder wie man das Zepter in der Hand behält	164
6.3 Faire Ursachenforschung betreiben	168
Wie wir uns Erklärungen zurechtlegen	168
Kleine Systematik der Ursachenzuschreibung	170
So nicht: Diese Einschätzungen schaden der Partnerschaft	170
Bleiben Sie ein aktiver Mitspieler	172
7. Der Sexualität Raum geben	174
<hr/>	
7.1 So halten Sie Ihr Liebesleben in Schwung	178
Gradmesser für die Beziehungsqualität	178
Die wichtigste Sache der Welt?	179
Die Zutaten für ein erfülltes Sexualleben	179
Sex und Stress: Männer und Frauen ticken anders	181
Sie wollen mehr Sex? Haben Sie ihn!	183
Die Frage nach der Häufigkeit	188
Genuss in späteren Jahren	190
Ihr Beitrag zu einer erfüllenden Sexualität	190

8. In guten wie in schlechten Tagen: Verbindlichkeit **192**

8.1 Commitment – was ist das?	196
Alter Wert mit Aktualitätsbezug	196
Leidenschaft und die drei Dimensionen der Liebe	197
Romantik und die fünf Liebesstile	198
Die drei Säulen der Verbindlichkeit	200
Warum die Aktie «Commitment» im Sinkflug ist	201
8.2 Lust auf Neues? Warum es sich lohnt, zu bleiben	205
Die grossen Rivalen: Vertrautheit und Abnutzung	205
Vorhersehbarkeit hat auch ihr Gutes	207
Eine stabile, glückliche Partnerschaft ist ein Lebenselixir	208
8.3 Trennungsgedanken – wenn das Commitment bröckelt	210
Probleme nicht nach aussen tragen	211
Weg vom Gas! Trennungen wollen gut überlegt sein	212
Sie geben etwas Kostbares auf – behandeln Sie es auch so	215
8.4 Commitment – ein Plädoyer	216
Ewige Liebe als Ziel	216

Anhang **218**

Literatur	218
Adressen und Links	220
Stichwortverzeichnis	222

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Dass zwei Menschen zusammenfinden und sich auf das Abenteuer Partnerschaft einlassen, ist jedes Mal ein kleines Wunder. Die Liebe ist ein Geschenk; sie ist kostbar und verdient, gehegt und gepflegt zu werden. Der Erfolg dieses Buches, das knapp ein Jahr nach seinem Erscheinen schon in der dritten Auflage vorliegt, zeigt, dass auch unsere Leserinnen und Leser so denken. Für all diese Männer und Frauen ist eine stabile, befriedigende Beziehung keine Selbstverständlichkeit; sie wollen in dauerhaftes Liebesglück investieren.

Und genau hier setzt dieses Buch an. Mit seinen Informationen und praktischen Tipps zeigt es Ihnen, wie Sie, ausgestattet mit dem wertvollen Startkapital Ihrer Liebe, eine erfüllende Partnerschaft leben können.

Damit Sie dieses Ziel erreichen, braucht es im Wesentlichen drei Dinge: die Bereitschaft, dem Partner, der Partnerin Raum und Zeit zu widmen; die Bereitschaft, sich dem geliebten Gegenüber immer wieder mitzuteilen, sein Innerstes zu zeigen; und den festen Willen, diese Partnerschaft zu bewahren und sich dafür zu engagieren – auch und gerade wenn das manchmal schwierig ist.

In diesem Buch lesen Sie, wie Sie Ihre Beziehung lebendig erhalten, wenn die Wirkung der Verliebtheithormone nachlässt und Wolke 7 nur noch am fernen Horizont erkennbar ist. Sie erfahren, wie Sie gegen Monotonie und drohende Langeweile, auch gegen Entfremdung angehen. Wie Sie im Konflikt eine Lösung finden, die keine Verlierer zurücklässt. Wie Sie einander in stressigen Zeiten Unterstützung geben und ganz allgemein für eine gute Stimmung sorgen. Und vieles mehr.

Dieser Ratgeber ist voll von Anregungen, Übungen, Informationen. Bedienen Sie sich! Nehmen Sie das mit, was Sie ganz spezifisch brauchen, damit Sie sich in Ihrer Partnerschaft aufgehoben fühlen. So sorgen Sie dafür, dass das Lebenselixier einer glücklichen Verbindung Sie noch lange stärkt und Ihnen einen stabilen Rückhalt fürs Leben gibt.

Zürich, im Oktober 2011

Guy Bodenmann

Caroline Fux Brändli

1.1 Paarbeziehungen sind hoch im Kurs

Der Traum vom anhaltenden Liebesglück ist ein Dauerbrenner. Zählen Sie dabei aber nicht auf die gute Fee oder das Schicksal. Sie selber haben es in der Hand, für eine stabile, befriedigende Beziehung zu sorgen.

Der Wunsch nach einer festen Partnerschaft ist bei der Mehrzahl der Männer und Frauen stark verwurzelt. Und nicht einfach irgendeine Beziehung soll es sein, sondern eine glückliche, starke Bindung, die ein Leben lang anhält. In einer Umfrage von Bodemann unter Schweizer Jugendlichen im Jahr 2003 haben überwältigende 97 Prozent der Befragten angegeben, dass für sie eine feste Partnerschaft zu den wichtigsten Dingen im Leben gehöre. 80 Prozent gaben an, dass eine Ehe für sie ein lebenslanges Engagement bedeute – und nicht einfach ein Projekt auf Zeit.

Dass man sich für ein paar Jahre bindet und danach weitersieht, entspricht also nicht den Wunschvorstellungen, ist aber allzu häufig Realität. Die Kurzlebigkeit von Partnerschaften steht im Widerspruch zum Bedürfnis nach einer stabilen und engen Beziehung. Das tiefe Sehnen nach einer dauerhaften, glücklichen Beziehung ist im Menschen in allen Kulturen stark verwurzelt und gründet im Bindungsbedürfnis,

welches bereits zwischen Mutter und Kind zentral ist. Man sucht in engen Beziehungen Sicherheit, Geborgenheit, emotionale Wärme und Nähe. Diese emotionalen Aspekte sind wichtiger als materielle oder statusbezogene Vorteile.



Eine stabile, glückliche Beziehung gehört zu den wissenschaftlich belegten Grundbedürfnissen des Menschen.

Eine enge, lebenslange Partnerschaft ist somit ein persönliches Projekt von höchster Priorität und entsprechend mit hohen Erwartungen besetzt. Gemäss Studien schätzen viele Menschen zum Zeitpunkt der Eheschliessung die Wahrscheinlichkeit, dass die eigene Ehe wieder geschieden wird, auf lediglich 0 bis 8 Prozent – obwohl heute rund jede zweite Ehe auseinandergeht. Die Überzeugung sitzt tief, dass eine Scheidung

nur die anderen betrifft. Für sich selbst schliessen die meisten Menschen dieses Szenario aus.

Wunsch und Realität

Auch wenn der Wunsch nach einer anhaltend engen und glücklichen Beziehung in den meisten Fällen da ist: Die Fakten sprechen eine andere Sprache. Die Scheidungsrate liegt in den westlich-industrialisierten Ländern zwischen 40 und 50 Prozent. Bei den übrigen festen Partnerschaften (Freundschaften, Konkubinatsbeziehungen), die rechtlich nicht erfasst und deshalb statistisch schlechter greifbar sind, liegt die Trennungsrate noch höher, da diese Beziehungen spontaner und schneller beendet werden können.

Für viele Paare wird also die Beziehung, in der sie Nähe, Geborgenheit und Zärtlichkeit gesucht haben, zur herben Enttäuschung. Die Erfahrung, verlassen oder gegen einen anderen Partner ausgewechselt zu werden, ist nicht nur frustrierend, sondern vielfach auch verletzend und schmerzhaft. Sie verhindert auch, dass man wieder mit dem gleichen Grundvertrauen in eine neue Beziehung startet. Stattdessen beginnt man diese verkrampfter und pessimistischer.

Im Übrigen hat auch die Erfahrung mit der Partnerschaft der Eltern einen Einfluss darauf, wie offen und positiv man sich in eine enge Beziehung einlässt. In der erwähnten Studie von Bodenmann (2003) zeigte sich, dass Jugendliche, welche die Scheidung ih-

rer Eltern erlebt hatten, eine deutlich negativere Sicht haben. Nur 10 Prozent der Jugendlichen aus Scheidungsfamilien glauben, dass eine Ehe lebenslang halten werde – gegenüber 73 Prozent der Jugendlichen, deren Eltern stabil zusammenleben.



Immer weniger Paare wollen ihre Beziehung einfach dem Schicksal überlassen. Sie wünschen sich Hilfestellungen, um die Beziehungsqualität hoch halten zu können. Dieses Buch liefert eine Fülle von Anregungen dafür.

Wenn wir doch wollen, warum klappt es dann nicht?

Liebe schwindet nicht von heute auf morgen. Sie löst sich nicht einfach in Schall und Rauch auf. In den meisten Fällen wird die Liebe allmählich verschüttet. Und zwar vom «Alltagsmüll», den beide Partner aus Sorglosigkeit und Unachtsamkeit auf ihr abladen. Man kann mit noch so vielen Trümpfen – Liebe, Schönheit, Attraktivität, sexuelle Anziehung, Status, Intelligenz oder Reichtum – in eine Beziehung starten: Sie sind auf lange Sicht und ohne Investitionen der beiden Partner kein Garant dafür, dass eine Partnerschaft erfüllend und glücklich ist.

1. Dauerhaftes Liebesglück

Liebe muss man pflegen

Wir putzen dreimal am Tag die Zähne, bringen unser Auto regelmässig in den Service und besuchen Weiterbildungskurse, damit wir im Job auf dem neusten Stand bleiben. Von der Liebe aber erwarten wir, dass sie ein Selbstläufer ist. Und genau das ist das Problem: Auch wenn sich fast alle Paare lebenslange Liebe wünschen, sind verhältnismässig wenige bereit, in diesen Traum auch Zeit und Energie zu investieren.

Aber Moment. Wir reden hier ganz selbstverständlich von Liebe. Vielleicht müssten

wir zuerst die Frage beantworten, was Liebe überhaupt ist?



**Die Forschung zeigt:
Längerfristig geht es nicht
denjenigen Paaren am
besten, die mit den meisten
Trümpfen in die Beziehung
starten. Sondern denen,
die ihre Partnerschaft pflegen
und ihr Sorge tragen.**

8.1 Commitment – was ist das?

Der Wille, sich für die Partnerschaft einzusetzen, ist einer der wichtigsten Grundpfeiler in einer glücklichen Partnerschaft. Dazu gehört, dass man nicht gleich beim Auftauchen der ersten Probleme aufgibt, sondern sich beharrlich für den Erhalt der Beziehung einsetzt. Hier erfahren Sie, warum Verbindlichkeit entscheidend ist.

Wenn Psychologen davon reden, was ein Paar in guten und vor allem eben in schlechten Zeiten zusammenhält und welches Engagement beide Partner für die Beziehung einzugehen bereit sind, dann sprechen sie von «Commitment». In diesen Fachbegriff verpacken sie einen Gedanken, der im Deutschen einfach nicht so richtig überkommen will. Übersetzungsversuche wie Festlegung, Verpflichtung, Verbindlichkeit oder Haftung tönen nüchtern und unromantisch – und keiner dieser Begriffe schafft es, das zu beschreiben, was mit Commitment wirklich gemeint ist: nämlich eine wohlgesinnte und ernst gemeinte, eine liebevolle und manchmal auch standhafte Überzeugung, dass es richtig ist, beim Partner zu bleiben, auch wenn das Wetter in der Beziehung mal stürmisch ist.

Commitment ist nichts weniger als eine fundamentale Bedingung für eine längerfristig stabile und glückliche Partnerschaft. Com-

mitment wird heute von den meisten Paaren ebenso stark ersehnt und erhofft wie vor Hunderten von Jahren. Denn ohne emotionale Festlegung und ohne die Bereitschaft zu Nachhaltigkeit und Dauer hat eine Partnerschaft langfristig keine Grundlage. Wie stark sich beide Partner engagieren und ob sich die Engagements der beiden auch die Waage halten, das hat eine direkte Auswirkung darauf, wie viel Nähe, Intimität und Liebe in einer Beziehung entstehen.

Alter Wert mit Aktualitätsbezug

Der Begriff «Verbindlichkeit», der dem Fachterminus «Commitment» vermutlich am nächsten kommt, klingt ernst und wenig romantisch. So ist es kein Wunder, dass viele Paare ihn heute als veraltet empfinden. Und das hat die Idee, gemeinsam mit dem Partner durch dick und dünn zu gehen, wirklich nicht verdient. Schliesslich ist sie tief in un-



Commitment bedeutet, sich bewusst für jemanden zu entscheiden und sich für diesen Menschen und die Beziehung mit ihm zu engagieren. Nicht nur am Anfang, wenn das Zusammenleben prickelnd und verheissungsvoll ist, sondern an jedem Tag und in jeder Situation – und vor allem auch dann, wenn es schwierig wird.

serer Gesellschaft und unseren Wertvorstellungen verwurzelt. Zudem entspricht sie in den meisten Fällen auch einem Urbedürfnis – nämlich dem Bedürfnis nach Verlässlich-

keit des anderen, nach Sicherheit und Geborgenheit. Diesem Grundbedürfnis wird auch im klassischen Eheversprechen Ausdruck verliehen: «... lieben und treu sein, in guten wie in schlechten Zeiten, ... bis dass der Tod euch scheidet.» Commitment ist somit nicht nur ein fades Lippenbekenntnis, sondern entspricht dem urmenschlichen Bedürfnis nach einem sicheren Hafen, in dem man Schutz vor den Widernissen dieser Welt erfährt.

Leidenschaft und die drei Dimensionen der Liebe

Commitment bildet gemäss dem amerikanischen Psychologen Sternberg eine von drei Dimensionen der Liebe – neben Leiden-

ÜBUNG: DIE DREI DIMENSIONEN DER LIEBE

Überlegen Sie sich, wie wichtig Ihnen die drei Dimensionen der Liebe sind. Entscheiden Sie, wie viele Punkte auf einer Skala von 1 bis 10 Sie jedem Aspekt für seine Wichtigkeit in Ihrer Beziehung geben würden (10 Punkte = maximale Wichtigkeit).

Aspekt	Meine Punkte	Die Punkte meines Partners
Leidenschaft		
Intimität		
Commitment		

Betrachten Sie dann Ihre Bewertung:

- > Gibt es Unterschiede in der Wichtigkeit – in Ihrer Einschätzung, zwischen Ihnen und Ihrem Partner?
- > Weshalb ist Ihnen ein Aspekt wichtiger als ein anderer? Diskutieren Sie Übereinstimmungen und Unterschiede mit Ihrem Partner.

8. In guten wie in schlechten Tagen: Verbindlichkeit

schaft und Intimität vielleicht die am wenigsten spektakuläre. Die drei Dimensionen sind:

- > **Leidenschaft**, im Sinne von Erotik und körperlicher Liebe
- > **Intimität**, im Sinne von Verbundenheit und Vertrautheit, Nähe und Zusammengehörigkeit
- > **Commitment**, im Sinne des Engagements und der Verbindlichkeit gegenüber dem Partner und des Bemühens, diese andauernde Verbundenheit mit ihm zu ermöglichen und zu erhalten

Diese drei Bereiche der Liebe sind nicht in allen Liebesbeziehungen gleich stark ausgeprägt. Je nachdem, welchen Stellenwert jede der drei Dimensionen einnimmt, kann dies eine Partnerschaft wesentlich beeinflussen.

Romantik und die fünf Liebestile

Im Wesentlichen werden aufgrund von Studien fünf verschiedene Liebestile unterschieden. Diese ergeben sich je nach Gewichtung der drei Dimensionen der Liebe (siehe Kasten nebenan).

Wie diese Typologie von Liebestilen aufzeigt, kann Liebe sehr unterschiedlich verstanden werden. Gleichzeitig wird deutlich, dass ohne Commitment keine längerfristige Liebe möglich ist. Denn eine enge Verbun-

denheit, eine hohe emotionale Intimität zwischen den Partnern kann sich erst im Laufe der Zeit ausbilden – und dafür braucht es Commitment. Auch Personen, welche sich vielleicht am Satz des Eheversprechens «... bis dass der Tod euch scheidet» stören, machen es sich daher mit Vorteil zur Aufgabe, sich für die Beziehung ehrlich und motiviert zu engagieren und zu verpflichten. Denn nur dann können auch jene Früchte einer Partnerschaft geerntet werden, welche nur langsam reifen: tiefe Nähe, Geborgenheit und vertrauensvolle Begegnung.



Kehren Sie zurück zur letzten Übung (Seite 197) und überprüfen Sie, wie viele Punkte Sie den drei Aspekten gegeben haben. Erkennen Sie sich in einem der Liebestypen wieder? Stimmt dieser Typ für Sie? Versuchen Sie, der Einteilung wertneutral zu begegnen – jeder Typus hat seine Stärken und Schwächen. Überlegen Sie, was Ihnen wichtig ist und was Sie in Ihrer Beziehung gegebenenfalls ändern möchten. Teilen Sie dies Ihrem Partner mit, damit Sie gemeinsam nach Lösungen suchen können.

DIE FÜNF LIEBESSTILE

Die freundschaftliche Liebe

Diese Liebe setzt auf kameradschaftliche Werte, sie ist bestimmt durch Intimität und Commitment. Das Paar fühlt sich verbunden, man ist sich nahe, nimmt die Partnerschaft ernst und ist für den anderen da. Leidenschaftliche Aspekte sind bei diesem Typus weniger zentral; manchmal werden sie auch als fehlend empfunden.

Die pragmatische Liebe

In dieser Liebe dominieren rationale Beweggründe. Vielleicht ist das Paar aus sozialen oder ökonomischen Gründen zusammen, oder die Partner stillen über die Beziehung ihr Bedürfnis nach sozialer Sicherheit, zum Beispiel weil sie nicht allein sein können oder wollen. Die Partner zeigen Commitment, aber kaum Intimität und Leidenschaft. Sie nehmen die Beziehung ernst, doch sind keine grossen Liebesgefühle im Spiel.

Die erotische Liebe

Diese Beziehung lebt vor allem von Leidenschaft, körperlicher Attraktivität und Sexualität. Oft handelt es sich um Liebe auf den ersten Blick. Intimität (im Sinne von Vertrautheit) steht weniger im Vordergrund, und auch Commitment, vor allem der Aspekt einer langfristigen Zusammengehörigkeit, ist weniger zentral. Wenn es dem Paar nicht gelingt, neben guter Sexualität Intimität und Commitment aufzubauen, ist dieser Typ Liebe häufig von kürzerer Dauer.

Die besitzergreifende Liebe

Bei diesem Typus dominieren Leidenschaft und Commitment. Die erotische Komponente ist sehr wichtig und wird durch das starke Bedürfnis ergänzt, dass der Partner einem «gehöre». Es wird eine sehr grosse Nähe gesucht. Die Partnerschaft ist leidenschaftlich, durch die starken Besitzansprüche aber oft auch problematisch.

Die romantische Liebe

Bei der romantischen Liebe sind Intimität, Leidenschaft und Commitment in etwa zu gleichen Teilen vertreten. In der heutigen Gesellschaft gilt sie als Prototyp der Liebesheirat, in der man den Partner physisch begehrt, ihm emotional nah sein möchte und Verbindlichkeit (Treue) in der Beziehung erwartet. Hinter diesem Liebestyp stecken aber auch viele romantisierte Ideale und überzogene Vorstellungen (mehr dazu ab Seite 150).

Den vollständigen Ratgeber lesen? Jetzt bestellen unter
<http://www.beobachter.ch/buchshop>