

Drucken

Die vielen Phasen einer Partnerschaft



Vom Liebespaar zur Zweckgemeinschaft

Aktualisiert am Sonntag, 25.11.2012, 15:56 · · von FOCUS-Online-Autorin [Christiane Fux](#)



FOCUS Online Beziehungsglück (34): Der Traum vom Eins-Sein

Liebe und Partnerschaft sind eigentlich nicht vereinbar. Große Gefühle und pragmatische Lebensplanung unter einen Hut zu kriegen, verlangt nämlich viel Flexibilität, Humor und eine große Portion Selbsttäuschung. Doch es kann gelingen.

Liebe und Partnerschaft sind in den Köpfen moderner westlicher Menschen untrennbar miteinander verschmolzen. Dabei handelt es sich bei genauerer Betrachtung um zwei gegensätzliche Konzepte menschlicher Beziehungen. „Im Grunde genommen ist eine Partnerschaft mit einer Liebesbeziehung nicht vereinbar“, sagt Arnold Retzer, Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg im FOCUS-Online-Gespräch. Sie unterliegen unterschiedlichen Logiken und Grundvoraussetzungen, erklärt der Paartherapeut.

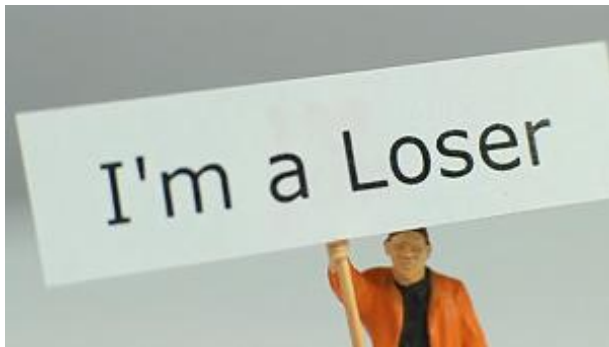
Ziel einer Partnerschaft ist es vor allem, das Leben gemeinsam zu organisieren. Das funktioniert durch Absprachen, unterschwellig vorhandene und explizit formulierte Regeln und sogar Verträge, auf deren Einhaltung beide Parteien pochen können. Eine Partnerschaft ist eigentlich ein Art Tauschgeschäft, das Geben und Nehmen möglichst ausgeglichen regelt. Sie basiert auf einem willentlichen Entschluss und kann jederzeit aufgekündigt werden.

In [der Liebe](#) hingegen ist genau das undenkbar: Der Mensch empfindet sie als schicksalhafte Macht, die bedingungslos und absolut ist. Liebe wird geschenkt, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Man kann sie weder einfordern, noch kann man sie aus eigenem Entschluss beenden. „Es gibt keine Risikoliebesversicherung“, erklärt Arnold Retzer.

Trotz dieser Gegensätze versuchen Millionen Paare genau das – Liebe und Partnerschaft unter einen Hut zu bringen. Das ist ungefähr so heikel, wie Wasser und Öl zu mixen – „es erfordert einiges Geschick“, sagt der Paartherapeut. Grundvoraussetzung dafür, dass der Versuch gelingt, ist ein ständiges Wechseln zwischen den Beziehungsebenen: „Abhängig von der Phase, in der das Paar gerade steckt, überwiegt einmal die Liebes- ein anderes Mal die partnerschaftliche Ebene.“

Die vielen Phasen einer Partnerschaft

Phase 1: Auf der Suche



FOCUS Online Beziehungsglück: Idealvorstellungen sabotieren das Glück

Was für eine Art von Beziehung wir führen – und wie lebensfähig sie ist – hängt stark davon ab, was für einen Partner wir wählen. Und das entscheidet sich schon lange vor der ersten Begegnung – mit den Wunschvorstellungen, die jeder Suchende bewusst oder unbewusst mit einer Partnerschaft verknüpft. Einige von ihnen können die Beziehung gefährden, bevor sie überhaupt begonnen hat.

Die Suche nach dem Doppelgänger

Manche Menschen wünschen sich einen Partner, mit dem alles beim Alten bleibt. Er soll möglichst die gleichen Interessen, Ansichten und Vorlieben haben wie sie selbst. Ziel ist eine Partnerschaft, die beispielsweise genauso funktioniert wie eine vorangegangene Beziehung oder die der eigenen Eltern. „Hinter einer solchen Sehnsucht steckt eine tief sitzende Unsicherheit“, sagt der Paartherapeut Arnold Retzer. Wer sich auf eine solche Beziehung einlässt, beraubt sich damit aber jeglicher Lebendigkeit: ein Leben im Zementgarten einbetonierter Rituale. „Solche Beziehungen scheitern, weil in ihnen keine Entwicklung möglich ist“, weiß der Wissenschaftler. In anderen Fällen schleicht sich doch etwas Neues ein – man entdeckt auf einmal ungeahnte und vielleicht sogar unerwünschte Seiten an dem Partner. Das kann zu Enttäuschung und Trennung führen. Für Wagemutigere eröffnet sich damit aber die Möglichkeit für eine Beziehung mit Zukunft.

Die Suche nach dem Erlöser

Ganz im Gegenteil dazu steht ein Mensch, der hofft, dass das Auftauchen des richtigen Partners alles verändert – aus dem Frosch wird ein Prinz, aus Aschenbrödel eine Königin. Alles, was im bisherigen Leben schiefgelaufen ist, und auch, was vielleicht gar nicht so übel war, bleibt zurück. Gemeinsam mit dem richtigen Partner beginnt endlich das richtige Leben, so die hochgesteckte Erwartung.

Das Problem: „Ein solcher kompletter Bruch mit dem bisherigen Dasein ist kaum zu verkraften“, erklärt Arnold Retzer. Zudem bringt ein Mensch die grundlegenden Probleme, die er mit sich und der Welt hat, auch in die neue Partnerschaft mit ein. Entpuppt sich der erwählte Partner nicht als der erhoffte Erlöser, die Partnerschaft nicht als Himmel auf Erden, ist die Enttäuschung groß – und die Suche beginnt erneut.

Die Suche nach dem Unmöglichen

Manche Menschen sind sogar auf der Suche nach einem Partner, der im Grunde unvereinbare Gegensätze in sich vereint: der zärtliche Macho, die anschmiegsame Wildkatze, der häusliche Abenteurer. Der Suchende versucht, mithilfe der Partnerschaft widersprüchliche Ziele zu verwirklichen – totale Verschmelzung bei gleichzeitiger Unabhängigkeit beispielsweise. Solche Widersprüche können sich zwar in Einzelfällen in einem Menschen vereinen, sie können aber vernünftigerweise nicht eingefordert werden.

Welche Beziehungsideale man selbst verinnerlicht hat, lässt sich gut herausfinden, indem man Liebesfilme und -romane hinterfragt, die einen besonders berührt haben: eher „Pretty Woman“ oder doch „Die unerträgliche Leichtigkeit des Seins“? „Solche Idealvorstellungen sind vor allem bei jungen Menschen sehr ausgeprägt“, sagt der Paartherapeut Arnold Retzer. Meist wurzeln sie in einem starken Bedürfnis nach Sicherheit. Sie entstehen in der Pubertät und schleifen sich dann nach und nach ab – was die Chance auf eine stabile Bindung erhöht. Einige Menschen bleiben aber in dieser extremen Phase stecken. Ihnen fällt es schwer, eine dauerhafte Partnerschaft einzugehen.

Die vielen Phasen einer Partnerschaft

Phase 2: Verliebtheit



FOCUS Online Beziehungsglück (34): Der Traum vom Eins-Sein

Sich zu verlieben katapultiert den Menschen in einen emotionalen Ausnahmezustand: „Was dann passiert, ist durchaus mit einem psychiatrischen Syndrom zu vergleichen, das mit Herzrasen, Schlafstörungen, Halluzinationen, Wechselbädern von Euphorie und Qual, und sogar schizophrenieähnlichen Zuständen einhergeht“, erklärt Arnold Retzer, Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg.

Den Rausch der Verliebtheit hat es schon immer gegeben. Relativ neu ist indes der Anspruch, sie langfristig in eine Partnerschaft integrieren zu wollen. Vor rund 200 Jahren hat das Phänomen der Liebesheirat an Boden gewonnen: „Vorher ging es meist darum, eine existenzielle Notgemeinschaft zu gründen.“ Heute scheint eine feste Partnerschaft ohne Liebe zumindest befremdlich.

Doch früher oder später endet der Höhenflug. „Ein Leben im Ausnahmezustand ist mit dem Alltag auf Dauer nicht vereinbar“, sagt der Paartherapeut. Störelemente tauchen auf, man entdeckt Seiten am Partner, die weniger entzücken.

Damit [die Liebe](#) in der nüchterneren Paarbeziehung überleben kann, muss sie konserviert werden. „Es geht darum, den psychischen Ausnahmezustand der ersten Zeit regelmäßig zu reaktivieren“, erklärt Arnold Retzer. Die Kunst der Selbsttäuschung ist die wichtigste Fähigkeit, um das zu bewerkstelligen – mit ihrer Hilfe erheben wir den Partner immer wieder aufs Neue zum anbetungswürdigen Idealbild seiner selbst – und sind umgekehrt in der Lage, uns selbst durch die Augen des Partners als ungleich großartiger zu sehen, als wir tatsächlich sind.

Die vielen Phasen einer Partnerschaft

Phase 3: Zusammenraufen



FOCUS Online Beziehungsglück im Video: Deshalb ist es völlig egal, wen Sie heiraten

„Jetzt wird es ernst“, schreibt der Paartherapeut Arnold Retzer zu dieser Phase in seinem Buch „Systemische Paartherapie“ (Klett Cotta, Stuttgart 2004). Das Paar verlässt die rosarote Wolke und beginnt, den gemeinsamen Alltag zu erkunden und zu koordinieren. Markiert wird der Beginn dieser Phase beispielsweise durch den Entschluss zusammenzuziehen oder zu [heiraten](#). Jetzt gilt es, Regeln für das Zusammenleben aufzustellen und die gemeinsame Zukunft zu koordinieren. Wer übernimmt welche Aufgaben, welche langfristigen Ziele haben die Partner für ihr Leben (Kinder, Karriere, Weltumsegelung ...) – und sind diese überhaupt miteinander vereinbar?

Unschwer zu erkennen, dass in dieser Phase [die Liebe](#) in den Hintergrund tritt und der Aspekt der Partnerschaftlichkeit an Gewicht gewinnt. „Bei einigen Menschen löst es die erste Krise aus, wenn die erste Verliebtheit verblasst“, weiß Arnold Retzer – vor allem, wenn der Partner als doch nicht so wunderbar und vollkommen erscheint wie zunächst angenommen.

„Vertragsabschluss und Evaluation“ nennt der Paartherapeut dieses Ringen um einen gemeinsamen Lebensentwurf. Dabei geht es darum, eigene Vorstellungen zurückzustecken und persönliche Ziele umzuformulieren oder zumindest zu vertagen. Mancher kommt auch zu der Erkenntnis, dass ihm dafür die Bereitschaft fehlt – auch dann steht eine Trennung im Raum.

Seit Ehe und Familie nicht mehr als einzig mögliche Lebensentwürfe gelten, fällt es vielen Menschen schwerer, sich festzulegen. „Die Freiheit der Wahl erzeugt Angst vor der falschen Entscheidung“, sagt Arnold Retzer. Zwar gibt es heute, anders als früher, die Möglichkeit, sich wieder zu trennen, und eine Scheidung ist kein Skandal mehr, doch „wer sich beispielsweise zur Heirat entschließt, legt sich gefühlsmäßig auch heute noch fürs Leben fest“, weiß der Paartherapeut.

Die vielen Phasen einer Partnerschaft

Phase 4: Kinder, Karriere, Pläneschmieden



FOCUS Online Beziehungsglück (20): Trennung: Das schleichendes Sterben der Liebe

Jedes hinlänglich junge Paar setzt sich irgendwann mit der Frage auseinander, ob es gemeinsam Kinder haben möchte oder nicht.

Ist erst einmal der Nachwuchs da, muss die Beziehung neu austariert werden: „Kinder“, sagt der Arzt und Psychologe Arnold Retzer – selbst mehrfacher Vater – „sind ein terroristischer Angriff auf die Liebesbeziehung.“

Aufmerksamkeit und Energie der Eltern werden über Jahre hinweg von dem Minimenschen fast vollständig absorbiert – für [die Liebe](#) zwischen den Partnern bleibt wenig übrig. In dieser Phase geht es vor allem darum, als Paar zu funktionieren und anfallende Arbeitsbelastung aufzuteilen – vom Windelnwechseln bis zum Kampf um den Krippenplatz. Vor allem für Paare, in deren Beziehung die Romantik bislang im Vordergrund stand, kann das ein böses Erwachen bedeuten: Sie erleben einen rapiden Verlust der Zufriedenheit mit der Partnerschaft. Die größte Herausforderung dieser Phase ist es, die Liebe über kurz oder lang gegen die

Elternrolle abzugrenzen und ihr zumindest kleine Freiräume zu verschaffen.

Doch obwohl die Zufriedenheit abnimmt, solange die Kinder klein sind, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass die Stabilität der Partnerschaft gefährdet ist. Im Gegenteil, spätestens wenn die Kinder aus dem Größten raus sind, erweisen sie sich als Element, das die Beziehung zusammenhält. Zum einen stellen sie ein wichtiges gemeinsames Lebensprojekt dar, das das Paar zusammenschweißt. Zum anderen erhöhen sie die Barriere, sich zu trennen.

Wichtigste Ressource, um diese Phase zu überstehen, ist die Fähigkeit, sich von persönlichen Interessen zumindest zeitweilig zu verabschieden und neue Ziele zu finden.

Paare, die sich gegen gemeinsame Kinder entscheiden, haben es in der Regel leichter, ihre Liebesbeziehung fortzuführen – sofern sie nicht ein extrem forderndes Berufsleben frisst. Im Idealfall können die unterschiedlichen Lebenswelten der beiden Partner viele Impulse für die Beziehung liefern. Die große Herausforderung kinderloser Paare ist es, etwas Gemeinsames zu entwickeln, das innerhalb der Partnerschaft steht – vom gemeinsamen Hobby oder Engagement bis zum gemeinsamen Unternehmen. Gelingt dies nicht, drohen sie irgendwann auseinanderzudriften.

Die vielen Phasen einer Partnerschaft

Phase 5: Im Alltagstrott



FOCUS Online Beziehungsglück (09): In Krisen nachgeben statt festhalten

Wenn Leben, Beruf und Alltag endlich reibungslos laufen, könnten sich Männer und Frauen entspannt zurücklehnen. Tatsächlich plagt viele in dieser Situation Unzufriedenheit. Sie sehnen sich nach neuen Anregungen und Herausforderungen, der Kreislauf wiederkehrender Rituale und Aktivitäten ödet sie an. „Sich zu langweilen ist heute tabu“, sagt dazu Arnold Retzer, Leiter des Systemischen Instituts Heidelberg. Wer sich langweilt, mit sich nichts anzufangen weiß, gilt als fade Person. „Dabei kann man die Genervtheit durch Langeweile durchaus infrage stellen“, rät der Paartherapeut. Tatsächlich bietet sie Raum, aus der Muße heraus Ideen für Neues zu entwickeln.

Gerade, wenn das Leben durch ruhiges Fahrwasser führt, steigen viele aus der Paarbeziehung aus, in der Hoffnung, anschließend – eventuell mit einem neuen Partner – ein neues Leben ausprobieren zu können. Gleichzeitig liegt in dieser Phase die große Chance, die ursprüngliche Liebesbeziehung wiederzubeleben und zu einer neuen Blüte zu bringen.

Streit und Konflikte sind ein maßlos überbewertetes Zeichen für ein drohendes Ende der Beziehung. „Wo man streitet, ist noch Leidenschaft vorhanden“, weiß der Therapeut. Entscheidend ist allerdings, wie man streitet – wer den anderen abwertet, lächerlich macht, verliert den Respekt – und damit die wichtigste Basis einer funktionierenden Partnerschaft. „Schwierig wird es immer, wenn sich jemand selbst ungeheuer wichtig nimmt.“ Humor und die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können, sind hingegen Eigenschaften, die die Überlebenschancen für jede zwischenmenschliche Beziehung erhöhen – auch und gerade in der Partnerschaft.

Das beste Argument dafür zusammenzubleiben ist in dieser – wie in jeder anderen Phase – noch immer die Erkenntnis beiderseitiger Zuneigung.

Allerdings ist sie nicht der einzige Faktor, der ein Paar zusammenhalten kann – tatsächlich trennen sich sogar Paare nicht, die einander von Herzen verabscheuen. Für die Entscheidung, zusammenzubleiben oder sich zu trennen, sind häufig innere und äußere Barrieren ausschlaggebend:

- **Innere Barrieren** können beispielsweise moralische Bedenken sein, die Angst vor dem Alleinsein, die Sorge um die Auswirkung auf die Kinder oder das Gefühl, bei einer Trennung persönlich versagt zu haben.
- **Äußere Barrieren** sind das gemeinsame Haus, die Sorge, finanziell schlechter gestellt zu sein, oder die Angst vor dem Statusverlust.

Die vielen Phasen einer Partnerschaft

Phase 6: Bilanz und Neuanfang



FOCUS Online Beziehungsglück (02): Krisen bringen die Liebe voran

Irgendwann im Leben nehmen uns die bisherigen Aufgaben immer weniger in die Pflicht: Die Kinder verlassen das Haus, die Karriere geht dem Ende zu.

Ein Teil der Frauen fühlt sich befreit vom Joch der Mutterschaft und startet noch einmal durch. Männer erleben ihren schwindenden beruflichen Einfluss oft als Verlust. Das muss nicht einmal der Eintritt ins Rentnerdasein sein – auch wenn die Karriere auf ihrem Höhepunkt angekommen ist und nun stagniert, fühlen sich vor allem Männer häufig in ihrem Selbstverständnis bedroht und rutschen in die Midlife-Crisis. „Die maximale Fokussierung auf den Beruf macht die Menschen besonders anfällig, wenn die beruflichen Perspektiven schwinden“, sagt der Paartherapeut Arnold Retzer.

In der Partnerschaft kann es vor allem kriseln, wenn das subjektiv empfundene Gefühl vom Altern nicht synchron läuft: Frauen, die gerade der Wiedereinstieg in den Beruf beflügelt, sind zu Hause mit jammernden Männern konfrontiert, die im Selbstmitleid ihres Bedeutungsverlusts baden. Das bedeutet einen weiteren Härtetest für die Beziehung.

Zum Scheitern verurteilt ist auch der verzweifelte Versuch, nun aus der – vielleicht seit Langem vernachlässigten – Partnerschaft jene Impulse und Selbstbestätigung zu schöpfen, die früher aus dem beruflichen Erfolg stammten.

Der praktische Zweck, den die Partnerschaft einst gehabt haben mag – eine Familie zu gründen, sich gegenseitig beim Erreichen persönlicher Lebensziele zu unterstützen – verblasst in dieser Lebensphase. Zeit für eine Bilanz.

Sie kann darin münden, dass man getrennter Wege geht oder noch einmal gemeinsam zu neuen Ufern aufbricht, sich noch einmal ganz neu füreinander entscheidet – mit der Option auf einen zweiten Frühling.

© FOCUS Online 1996-2016

Drucken

Fotocredits:

FOCUS Online

Alle Inhalte, insbesondere die Texte und Bilder von Agenturen, sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nur im Rahmen der gewöhnlichen Nutzung des Angebots vervielfältigt, verbreitet oder sonst genutzt werden.