



# Sind Sie an einem *Meilenstein* der Liebe?

Gut, denn in jeder Partnerschaft gibt es Phasen und Momente, in denen sich etwas ändert. Von der ersten Liebeserklärung über den ersten gemeinsamen Urlaub bis zur ersten großen Krise: was wir tun können, damit unsere Beziehung an diesen Herausforderungen wächst

Text: Susanne Schäfer

1

*Das erste Mal allen  
zu sagen:*

## „JA, WIR SIND EIN PAAR“

Sie küssen sich nachts in der Bar, nehmen sich auf dem Nachhauseweg bei der Hand, und weil's so schön kribbelt, kommt er noch mit zu ihr hoch. Der Kopf hat Urlaub, beide lassen sich treiben im Niemandsland der Zweisamkeit, ohne Verpflichtungen oder Treueschwüre. „Viele wollen diesen prickelnden Schwebezustand möglichst lange ausdehnen, ohne sich festlegen zu müssen“, sagt die Hamburger Paartherapeutin Claudia Clasen-Holzberg. Einerseits, weil die Phase der unbeschreiblichen Leichtigkeit so schön ist. Andererseits, weil man vor einer Entscheidung zurückschreckt. Da ist der Zweifel, ob man tatsächlich den Richtigen gefunden hat: „Es könnte ja noch jemand Besseres kommen“. Da ist die Angst vor Nähe, hinter der sich oft Verlustangst verbirgt. Wenn man sich als Paar zu erkennen gibt, wenn alle es wissen, wäre auch ein Zurück öffentlich, man müsste sich erklären. Zudem wird man als Einheit wahrgenommen, verliert womöglich auch den Teil seines Singlelebens, den man sehr schätzte. Doch wer den anderen wirklich mag und noch intensiver erleben will, muss Risiken eingehen, so Clasen-Holzberg: „Das öffentliche Ja zueinander stärkt das Wir-Gefühl und vertieft die Intimität.“ Geht man diesen Schritt, fühlt man sich angenommen und getragen; etwas Neues beginnt.



2

## Der erste gemeinsame URLAUB

Küsse unterm Sternenhimmel, Sommer, Sonne, Salz auf unserer Haut – keine Frage, diese zwei Wochen auf Kuba müssen einfach traumhaft werden. „Der erste Urlaub zu zweit wird oft mit romantischen Erwartungen überfrachtet“, so Clasen-Holzberg. Endlich ist man mit diesem megatollen Typen, den man bisher nur abends oder am Wochenende gesehen hat, 24 Stunden am Tag zusammen; alles Glück dieser Welt wird sich nun garantiert auf Knopfdruck erfüllen. Eine trügerische Hoffnung, die vor allem eines erzeugt: jede Menge Druck. Was, wenn die Lebensrhythmen, Interessen, Bedürfnisse nicht passen? Was, wenn er mehr Lust auf Nachtleben als auf Natur hat? Oder wenn sie lieber Freunde um sich hat, als die Einsamkeit zu genießen? Urlaub ist ein Rund-um-die-Uhr-Ausnahmestand, der viel Kompromissbereitschaft und Toleranz erfordert. „Sprechen Sie vorher über Ihre Erwartungen und Wünsche“, rät die Paartherapeutin. Natürlich kann es im Urlaub auch passieren, dass man feststellt, hier klaffen zwei Lebenswelten allzu massiv auseinander. Das wird wahrscheinlich nicht funktionieren. Aber viel wahrscheinlicher ist, dass man sich wohlfühlt und dass die Lust wächst, auch im Alltag näher zusammenzurücken.

3

## Der erste **GROSSE KRACH**

Viele von uns verwechseln Liebe mit Harmonie: „Wir haben uns noch nie gestritten“, verkünden deshalb Paare stolz, als wäre das ein Zeichen dafür, dass die Beziehung ganz besonders innig ist. Doch im Gegenteil: Streit ist gut für die Beziehung, das fanden Psychologen der Universität Michigan in einer Langzeituntersuchung heraus. Die meisten Partnerschaften scheitern nicht an einer gesunden Streitkultur, sondern daran, dass Probleme runtergeschluckt werden und im Verborgenen ein zerstörerisches Eigenleben führen. Und Paare, die Unebenheiten angstvoll weglächeln, treten auf der Stelle. „Echte Persönlichkeitsentwicklung findet vorwiegend in

Beziehungen statt, in denen Paare viel miteinander reden und Konflikte konstruktiv lösen können“, so Clasen-Holzberg. Krach ist unvermeidlich; die erste große Eifersuchtsattacke, Verletzung, Illoyalität kommt bestimmt und hat etwas Gutes: Man kann lernen, fruchtbar miteinander zu streiten. Und erleben, wie sich die Beziehung durch ehrliche Auseinandersetzung vertieft. Künstliche Masken fallen, die hormongedopte Verklärung des Partners wird durch ein menschlicheres Bild ersetzt. Erst jetzt erkennen wir das, was uns trennt, das Wichtige, das Spannende; die Beziehung erreicht eine neue Stufe der Intensität und Tiefe. Und das ist wirklich Liebe.

4

## Das erste Mal „**ICH LIEBE DICH**“ sagen

Hilfe, wie sag ich's bloß? Wann, in welchem Tonfall, bei welcher Gelegenheit? Was, wenn der andere sich peinlich berührt abwendet, oder – der Super-GAU – nicht mit einem liebevollen „Ich liebe dich auch“ antwortet? Keine Frage, dieser Satz gehört zu den schwierigsten der Welt. Weil man das Gefühl hat, so irre viel falsch machen zu können. Man kann es zu früh sagen, im Vollrausch der Anfangseuphorie, und die hat ja mit Liebe nicht das Geringste zu tun. Man kann es zu beiläufig sagen, zu routiniert. So, als würde man mal eben ein flüchtiges Standard-Morgenküsschen verteilen. Man kann sich auch dafür entscheiden, es gar nicht zu sagen. Aus Angst vor Schnulz-Verdacht, vor der Endgültigkeit dieses tonnenschweren Schicksalsatzes. Oder man wählt verniedlichende Formen wie: „Ich lieb dich“ oder „Ich hab dich lieb“, um einigermaßen heil aus der Kitschnummer rauszukommen. Fest steht: Man muss es nicht sagen. Man kann es nicht planen. Man kann es nicht einfordern. Man darf kein „Ich dich auch“ erwarten. Es gibt keinen richtigen Zeitpunkt. Aber es gibt eine stimmige „Begleitmusik“, die diesen Satz hundertfach intensiviert: Authentizität. Wenn er oder sie diese magischen drei Worte zum ersten Mal sagt, aufrichtig, glücklich, mit Liebe im Blick, dann wärmen sie das Herz und schaffen ein Gefühl des Angenommen-Seins, das durch nichts zu toppen ist.





5

*Der erste Zweifel:* **IST DAS JETZT FÜR IMMER?**

Kommt garantiert. Tut weh. Ist aber kein Weltuntergang, sondern normal. Erst recht in unseren multioptionalen Zeiten von Tinder & Co, die einem das Gefühl vermitteln: Kein Problem, einfach nur ein paar Mal Wischen, und schon stehen zehn bessere Typen bereit. „Zweifeln heißt, ich entzweie mich innerlich. Ein Teil von mir sagt: Ich würde gerne... Der andere Teil sagt: Hilfe, das passt nicht!“, erklärt die Münchner Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki („Eitle Liebe“, Kösel Verlag). Zweifel

kommen, Zweifel gehen. Manche wiegen schwer, andere nicht. „Denken Sie nicht so sehr in der Zukunft, sondern bleiben Sie im Hier und Jetzt“, so Wardetzki. Entscheidend sei allein die Frage: „Kann ich mit diesem Menschen im Moment das Leben, was ich leben möchte?“ Nein? Dann muss man etwas ändern, sich eventuell trennen. Ja? Wunderbar, die Beziehung hat die nächste Hürde genommen. Mitsamt der zentralen Erkenntnis: Wenn es jetzt stimmt, stimmt's.



6

*Das erste* **WEIHNACHTEN ZUSAMMEN**

Kann zum Knackpunkt werden. Zum Beispiel dann, wenn sie Mitte Dezember nach Thailand flüchten will, er sich aber wie irre darauf freut, bei seinen Eltern in steifer Atmosphäre tote Vögel zu traktieren. „Für viele ist Weihnachten ein hochemotionales besetztes Thema. Sprechen Sie frühzeitig darüber, welche Heiligabend-Rituale Ihnen wichtig sind“, rät Claudia Clasen-Holzberg. Viele Paare lernen an Weihnachten zum ersten Mal die Familie des Partners kennen, Schwiegereltern sind immer ein spannendes Thema. Und auf jeden Fall ist Toleranz und Anpassungsfähigkeit gefordert. Natürlich kann man sich bei seinen oder ihren Eltern wie zwei Puzzlestücke in die Festtags-Routine einfügen. „Auf Dauer sollte sich ein Paar aber abnabeln und sagen: Wir gestalten jetzt unser eigenes Weihnachten“, so die Paartherapeutin. Wichtige Zutaten für ein schönes Fest: Perfektionismus loslassen, Provisorien akzeptieren, Zweisamkeit genießen.

7

*Das erste Mal* **SCHWACH UND KRANK SEIN**

„Geliebt wirst du einzig, wo du schwach dich zeigen darfst, ohne Stärke zu provozieren“, hat der Philosoph Theodor W. Adorno gesagt. Es ist eine umwerfende Erfahrung, wenn man einen Menschen trifft, bei dem man Magen-Darm auskurieren und Selbstzweifel offenbaren und überhaupt alle Masken fallen lassen darf, ohne dass die eigene Schwäche ausgenutzt wird und er Pseudomitleid oder Überlegenheit ausspielt. Zumal man sich ja in diesen Momenten selbst nicht besonders mag, schließlich präsentiert man sich doch am allerliebsten als attraktives und megaunabhängiges Strahlwesen. Aber natürlich hat das Ganze auch mit uns selbst zu tun: Nur wer zu seinen eigenen Schwächen stehen kann, erträgt auch die Schwäche des anderen. Und umgekehrt. Dafür ist eine Grippe ein guter Test. Und wenn sich dann herausstellt, dass wir einen solchen Menschen gefunden haben, wissen wir plötzlich: Hier wollen wir nicht mehr weg. Wir gehören zusammen. Wir sind Familie.







9

### Die erste ernste **BEZIEHUNGSKRISE**

Es ist nicht dieser eine Streit, der morgen vorbei ist. Es ist mehr. Schlimmer. Alles scheint einzustürzen. Megaerschütterung. Fassungslosigkeit. Aber: „Schwere Krisen entstehen nie aus dem Nichts“, so Clasen-Holzberg. „Sondern immer dann, wenn etwas Wesentliches fehlt. Wenn Unzufriedenheiten gären, wenn man nicht mehr redet und streitet, sondern heimliche Fluchtwege sucht.“ Die Klassiker: sich ständig vernachlässigt fühlen, Verlustängste, Sexprobleme, verschwiegene Job- und Umzugspläne, Sucht. Und natürlich die gute alte Affäre. „Oft ist der Seitensprung ein unbewusster Hilferuf: Hey, guck doch mal hin, was hier so läuft.“ Jetzt kann es wichtig sein, sich professionelle Hilfe zu suchen, Verletzungsmuster aufspüren, eigene Anteile erkennen. Wenn beide es schaffen, sich voneinander zu entfernen, um ganz neu aufeinander zuzugehen, können sie zu einem tieferen Verständnis füreinander finden.

8

### Das erste Mal darüber sprechen: **„WOLLEN WIR EIN KIND?“**

Ein hochemotionaler Moment, an den man sich behutsam herantasten sollte. „Kinder haben heißt: Wir sind im Morgen“, so Claudia Clasen-Holzberg. Keine Frage, dieser liebesbedürftige Winzling wird die Paardynamik schlagartig außer Kraft setzen und beider Leben total auf den Kopf stellen. Eine Vorstellung, die Sehnsüchte, aber auch starke Ängste wecken kann und die Geschlechter häufig trennt: Frauen sagen schneller und früher Ja zum Kind; bei ihnen schließt sich das Zeitfenster, in dem sie schwanger werden können, mit Anfang 40. Männer gleichen Alters wollen meist noch warten, sie können locker auch noch mit 50 oder 60 Vater werden. Ein Timing-Ungleichgewicht, das jede Menge Zündstoff birgt. Frauen mit starkem Kinderwunsch sollten früh über ihre Bedürfnisse reden, rät Clasen-Holzberg. Und wenn man das kann, ohne dass er plötzlich ganz schnell ins Büro muss, spricht das unbedingt für die Qualität der Beziehung. Schon das erste Gespräch kann Ängste auflösen. Und enorme Kräfte für die Zukunft freisetzen.

10

### Die erste Zeit, wenn die **KINDER AUS DEM HAUS SIND**

Kann schwierig werden. Vor allem für Paare, die vor Jahrzehnten zu Mama und Papa mutiert sind und gar nicht mehr wissen, wie man sich als Mann und Frau so fühlt. Klar, man kennt sich gut, hat Krisen zusammen bewältigt und zieht nun Bilanz: Was haben wir erreicht, womit könnte ich mich jetzt beschäftigen, welche Prioritäten will ich setzen, was will ich noch erleben? Und vor allem: Mit wem will ich diese Jahre, in denen ich noch so überraschend viel Kraft in mir spüre, verbringen? „In dieser Phase trennen sich

besonders viele Frauen“, so Clasen-Holzberg. „Sie haben ein enormes Freiheitsbedürfnis und wollen all das, was sie so lange nicht leben konnten, jetzt gerne nachholen.“ In der Beziehung zum Partner sehen sie dann oft keinen Sinn mehr. Wenn es aber gelinge, die Mann-Frau-Ebene immer beizubehalten, sei die Chance groß, dass man miteinander wachsen kann, so Expertin Bärbel Wardetki. Und dass man auch nach der Familienzeit große Lust darauf hat, mit diesem Menschen ganz viel zu erleben.

