

## SWR2 Wissen

# Liebe ist mehr als ein Gefühl

### Forscher entzaubern die Himmelsmacht

Von Margrit Braszus

Sendung: Mittwoch, 24. Dezember 2014, 08.30 Uhr

Redaktion: Sonja Striegl

Regie: Autorenproduktion

Produktion: SWR 2014

---

#### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

#### **Service:**

SWR2 Wissen können Sie auch als Live-Stream hören im **SWR2 Webradio** unter [www.swr2.de](http://www.swr2.de) oder als **Podcast** nachhören: <http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/wissen.xml>

Die **Manuskripte** von SWR2 Wissen gibt es auch als **E-Books für mobile Endgeräte** im sogenannten EPUB-Format. Sie benötigen ein geeignetes Endgerät und eine entsprechende "App" oder Software zum Lesen der Dokumente. Für das iPhone oder das iPad gibt es z.B. die kostenlose App "iBooks", für die Android-Plattform den in der Basisversion kostenlosen Moon-Reader. Für Webbrowser wie z.B. Firefox gibt es auch sogenannte Addons oder Plugins zum Betrachten von E-Books:

**Mitschnitte** aller Sendungen der Redaktion SWR2 Wissen sind auf CD erhältlich beim SWR Mitschnittdienst in Baden-Baden zum Preis von 12,50 Euro.  
Bestellungen über Telefon: 07221/929-26030

---

#### **Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?**

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert.  
Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder [swr2.de](http://swr2.de)

## MANUSKRIFT

**Atmo** (I) Tangomusik

### 1. O-Ton - Bernhard und Claudia:

**(Er:)** Man kommt sich sehr sehr nahe beim Tango. **(Sie:)** Das Nahekommen ist wie ein gutes Gespräch man hat noch eine andere Art der Kommunikation, wie das bei jeder Beziehung ist. Es gibt eine nonverbale Kommunikation, und die kann man beim Tangotanz auch nochmal intensivieren, das ist einfach noch einmal ein Ausdruck.

### Sprecher:

„**Liebe ist mehr als ein Gefühl - Forscher entzaubern die Himmelsmacht**“. Eine Sendung von Margrit Braszus.

### Autorin (Tango Atmo, darüber):

Im abgedämpften Licht schieben sich Paare in enger Umarmung über das Parkett. Jeden Mittwoch wird im ehemaligen Gewächshaus eines Freiburger Stadtteils Tango Argentino getanzt. Jener Tanz, der in argentinischen Bordellen entstanden sein soll, der bei uns heute als der erotischste Tanz der Liebe gilt. Etwa 50 bis 60 Männer und Frauen kommen zur Milonga, zum Tanzabend, auch Angela und Reinhard tanzen hier gern Wange an Wange:

### 2. O-Ton - Angela und Reinhard (Tango Atmo, darüber):

**(Er:)** Lacht wir waren vorher schon zusammen. Das Tangotanz hat uns immer auch zusammen gehalten. Wenn es ein besonders guter Abend ist, ein besonders harmonischer, dann hat das auch Einfluss auf die Beziehung. **(Sie:)** Wenn man so tanzt und hat das Gefühl man ist eins mit der Musik, mit dem Partner, und es fließt und ist so schön, das ist schon inspirierend, das ist was ganz Tolles, man geht dann beschwingt nach Hause, und vielleicht auch neu verliebt.

Tango, darüber

### Autorin:

Verliebte haben starke Gefühle, sie fühlen sich leicht und unbeschwert, Verliebte schweben „auf Wolke sieben“, haben „Schmetterlinge im Bauch“. Oftmals verhalten sie sich auch kopflos, als hätten sie den Verstand verloren. Dabei arbeitet ihr Gehirn intensiv, denn das Gehirn ist das *Organ der Liebe*. Dies stellte die amerikanische Anthropologin Prof. Helen Fisher fest, die seit Anfang der 1990er Jahre die Liebe erforscht und als eine der ersten wissenschaftlich gemessen hat, was sich im Gehirn verliebter Menschen abspielt.

In bestimmten Hirn-Arealen werden Botenstoffe ausgeschüttet, erläutert Sexualforscher und Paartherapeut Prof. Michael Berner, Direktor der Rhein-Jura-Klinik in Bad Säckingen:

### 3. O-Ton - Michael Berner:

Im Grunde genommen ist es wirklich so, dass ein guter Teil an dem, was Verliebt-Sein, Bindung, Liebe ausmacht, durch Neurotransmitter und Hormone geregelt ist. Um mal ein paar zu nennen, haben wir das Noradrenalin oder das Dopamin oder das Oxytocin, was mit Bindung assoziiert wird. Dann haben wir einen Zustand, wo wir

sexuell aktiv miteinander sind. Und dieser Zustand des Verliebt-Seins, das Bewusstwerden, mit diesem „Weibchen“ muss es jetzt sein, mit diesem „Männchen“ willst du dich paaren, das ist dann der Zustand, der neurobiologisch immer ein bisschen gefährlich ist...

**Autorin:**

Denn der körpereigene Hormoncocktail versetzt Verliebte in einen Ausnahmezustand: Adrenalin putscht auf, macht euphorisch, ähnlich wie Kokain. Cortisol, das Stresshormon, hält wach, weshalb Verliebte kaum Schlaf brauchen, und sich trotzdem leistungsfähig fühlen. Ständig kreisen die Gedanken um den anderen, das sexuelle Begehren wächst unaufhaltsam - dafür sorgt Dopamin. Denn um dem Verlangen nachzukommen wird - wie bei Suchtabhängigen - verstärkt Dopamin ausgeschüttet, wodurch das Belohnungssystem im Gehirn anspringt:

**4. O-Ton - Michael Berner:**

Wenn wir in der Partnerwahl sind, den Partner rausfinden sollen, mit dem wir wirklich zusammen sind, dann haben wir eine Vorwegnahme künftiger Belohnungen, nämlich dieser sexuellen Aktivität, die uns eben dazu bringt, exzessiv um diesen Partner zu werben, mit dem Partner Zeit zu verbringen, und so eine gewisse Ausschließlichkeit der Beziehung zu pflegen. Dann haben wir die sexuelle Aktivität, die mit sehr viel Belohnung zu tun hat.

**Autorin:**

Schöne Gefühle beim Verliebt-Sein und beim Sex sind genetisch angelegt, um die Arterhaltung zu sichern, erklären Evolutionsbiologen. Doch damit sie sich paaren, müssen Frau und Mann zueinander finden. Dies steuern kleine, eng begrenzte Hirnregionen, stellten die Neurobiologen Andreas Bartels und Semir Zeki fest. Sie werteten Hirnscans verliebter Probanden aus, die in der Röhre eines Magnetresonanz-Tomografen Fotos von Partnern, Bekannten und Freunden betrachteten. Lösten die Fotos erotische Impulse aus, war das Striatum im mittleren Hirnteil stark durchblutet. Der vordere Hirnlappen, der cingulare Kortex, der für Sinneseindrücke und Emotionen zuständig ist, wurde umso aktiver, je attraktiver ein Gesicht bewertet wurde.

Ob Mann und Frau sich näher kommen, dafür sind Sinneseindrücke maßgebliche Faktoren, weiß auch Paarforscher Prof. Klaus Grossmann von der Universität Regensburg:

**5. O-Ton - Klaus Grossmann:**

Der eine ist die visuelle Attraktivität, die Augen sehen etwas, das besonders attraktiv erscheint und das zweite ist ein Geruch, der dazu führt, dass manche Menschen sehr angenehm empfunden werden, und andere, die man nicht riechen kann, die dann eben abgelehnt werden. Das ist der erste Aufhänger für eine Beziehung.

**Autorin:**

Die Chemie muss stimmen, sagt der Volksmund, man müsse *einander riechen können*. Tatsächlich ist der individuelle Körpergeruch bei der Partnerwahl bedeutend. Über sog. MHC-Moleküle können Zellen der Nasenschleimhaut Krankheitserreger identifizieren und die Immunausstattung des möglichen Partners erkennen. Je unterschiedlicher die Immun-Gene, desto resistenter ist der Nachwuchs gegen

Krankheitserreger. Frauen bevorzugen daher bei der Partnerwahl meist Männer, die anders riechen als sie selbst, fanden Forscher des Max-Planck-Instituts heraus. Schauen, riechen, sprechen - das gegenseitige Abchecken läuft beim Kennenlernen fast immer automatisch ab.

Bei Christa Brauns-Herrmann und ihrem Ehemann Tilman, beide Mitte 60 und - mit Unterbrechung - 30 Jahre verheiratet, hat es von Anfang an richtig gefunkt, es war *Liebe auf den ersten Blick*:

#### **6. O-Ton - Christa Brauns-Herrmann:**

Ich habe meinen Mann gesehen, das war in der Uni Freiburg und da hab ich gedacht: Der ist es! Den wollte ich. Über eine Freundin habe ich mich an ihn rangemacht. Und dann haben wir uns in der Mensa getroffen und kennen gelernt. Ganz wesentlich war das politische Engagement, ich hab ihn ja auch bei einer politischen Veranstaltung kennen gelernt, das war der Kitt, dass ich merkte, mein Mann verfolgt dieselben politischen Ziele wie ich, oder ist über dieselben Ungerechtigkeiten empört wie ich, das hat uns sehr zusammen geschmiedet.

#### **Autorin:**

Christa und Tilman Brauns-Herrmann waren damals Mitte 20, beide studierten, sie Psychologie, er Physik fürs Lehramt. In der ersten Phase ihrer Verliebtheit haben sie sich von der Welt abgeschottet, sich aufeinander konzentriert, möglichst viel gemeinsam gemacht, und so den Aufbau ihrer Partnerschaft gefördert:

#### **7. O-Ton - Christa Brauns-Herrmann:**

Ich erinnere mich, dass wir sehr schnell unser Geld zusammen geworfen haben, das war nicht besonders viel, aber wir waren uns auch in diesen Dingen vollkommen einig, wir hatten nie Schulden, wir sind mit dem ausgekommen, was wir hatten. Wir haben manchmal in der Mensa zu zweit an einem Teller Linsensuppe gegessen, aber das war ok. Irgendwie war auch wichtig, dieses Wirtschaften miteinander und dieses zusammen den Alltag gestalten, und sich gegenseitig Geborgenheit geben, eine kleine Einheit bilden.

#### **Autorin:**

Verliebt-Sein hält etwa zwei bis vier Jahre an, weisen psychologische Studien nach. Danach schließt sich normalerweise eine Bindungsphase an, in der die Partner Werte, Lebenseinstellungen, religiöse Anschauungen abgleichen und Zukunftspläne schmieden. Auch dieser Vorgang ist hormonell gesteuert. So steigt der Serotonin-Spiegel im Blut von Paaren an, die länger zusammen sind - der Botenstoff wirkt beruhigend und macht zufrieden. Doch vor allem erhöht sich der Oxytocinwert - Oxytocin, das sog. *Kuschelhormon*, bindet Paare aneinander und fördert monogames Verhalten. Dies konnte der amerikanische Wissenschaftler Tom Insel 1997 erstmals durch Studien an Präriewühlmäusen belegen: Nachdem sie 24 Stunden ausgiebig miteinander kopuliert hatten, blieben Präriewühlmaus-Pärchen lebenslang zusammen.

Inzwischen gilt als sicher, dass Oxytocin auch menschliche Paarbindung fördert: Die Heidelberger Forscherin Prof. Beate Ditzen untersuchte in einer Studie die Wirkung des Hormons bei 47 heterosexuellen Paaren. Die Hälfte der Paare bekam Oxytocin über ein Nasenspray zugeführt, die andere Hälfte erhielt Placebo. Im Labor sollten

die Paare über ein persönliches Konfliktthema sprechen und eine Lösung suchen. Diese Situation wurde mit einer Videokamera aufgezeichnet. Es zeigte sich, dass Paare unter Oxytocin-Einfluss liebevoller miteinander umgingen und weniger heftig stritten:

### **8. O-Ton - Beate Ditzen:**

Diese Paare haben mehr und länger positives Verhalten gezeigt in dieser Videosequenz als negatives Verhalten. Also zum Beispiel Lachen, aber auch Zustimmung, also dass man zum Beispiel Emotionen verbalisiert, da waren diejenigen, die Oxytocin bekommen haben sehr viel stärker, die haben sehr viel mehr Emotionen verbalisiert, auch Berührung, auch Komplimente, im Verhältnis waren die, die Oxytocin erhalten haben, positiver.

### **Autorin:**

Oxytocin macht freundlicher, weicher, es verstärkt Verhalten in einer Weise, die Paare aneinander bindet, so das Ergebnis der Studie aus dem Jahr 2009. Oxytocin ist an allen Prozessen beteiligt, die der biologischen Bindung und Fortpflanzung dienen. Es ist eine Wechselwirkung: Bindungsverhalten, wie Stillen eines Babys, körperliche Nähe, Berührung und Austausch von Zärtlichkeiten, löst aus, dass Oxytocin ausgeschüttet wird - das wiederum verstärkt die Bindung. Die höchste Oxytocin-Konzentration ist beim Orgasmus nachweisbar. Sogar übertriebene Schüchternheit lässt sich mithilfe des Botenstoffs überwinden

Dass künstlich hergestelltes Oxytocin ein wirksames Mittel sein könnte, um das Scheitern von Ehen zu verhindern oder brüchige Beziehungen zu kitten, hält Expertin Beate Ditzen dagegen für abwegig:

### **9. O-Ton - Beate Ditzen:**

Das ist nicht nachgewiesen, dass Oxytocin, wenn wir es peripher als Tablette verabreichen, dass das dann ins Zentrale Nervensystem kommt. Ich kann mir eigentlich nicht vorstellen, wie das funktionieren könnte. Die Paare, die wir untersucht haben, waren normal glückliche Paare, und wenn das eine Beziehung ist, die in der Auflösung ist, dann: wie sollte das Hormon das umpolen können? Ich sehe nicht, wie das funktionieren sollte.

### **Autorin:**

Ungeachtet fehlender wissenschaftlicher Nachweise werden im Internet Oxytocin-Produkte angepriesen, die angeblich das Verlieben fördern und sexuelles Begehren neu entflammen lassen. Außer einem Nasenspray zum Beispiel auch eine Tablette, die, unter die Zunge gelegt, ihre Wirkung entfalten soll. Normalerweise wird der Inhaltsstoff eines Medikaments aber komplett verdaut, und sollte dies nicht der Fall sein, überwindet er nicht ohne weiteres die sog. Blut-Hirn-Schranke, Oxytocin wirkt nur im Gehirn. Doch Forscher suchen weiter nach einer „Pille für die Liebe und die Leidenschaft“- denn als Trennungsgrund geben viele langjährige Paare an, dass ihnen der *Kick der Verliebtheit* fehle und ihre *sexuelle Lust* erloschen sei. Biologisch gesehen ein wesentlicher Schutzmechanismus:

### **10. O-Ton - Beate Ditzen:**

Also ganz sicher ebbt das ab im Laufe einer Beziehung, das muss es auch, denn die Hormone, die so stark erhöht sind zu Beginn einer Beziehung, die sind zum Teil

Stresshormone. Das heißt, wir sind, wenn wir frisch verliebt sind, eigentlich wie in einer akuten Stresssituation, wir sind ganz stark aktiviert, und in so einer Situation könnte man nicht über Jahre oder Jahrzehnte gesund leben. Das heißt, um auf Dauer gesundheitsfördernd zu wirken, muss eine Beziehung danach einen stressmindernden Einfluss haben.

### **11. O-Ton - Filmszene (Ein vorbildliches Ehepaar):**

(angenehme leise Musik) „Wie lang sind Sie verheiratet?“ - „Dreizehn Jahre, vier Monate, acht Tage“ - „Immerhin gut viermal länger als ich“ - „Was ist bei Ihnen schief gelaufen?“ - „Irgendwie alles“ - Und Sie? Wie war das bei Ihnen?“ - „Isabell und ich haben uns kennen gelernt, verliebt, geheiratet, Alexander gezeugt, eine Wohnung gekauft. Irgendwann auf dieser langen Strecke ist uns wohl irgendwas verloren gegangen.“

#### **Autorin:**

Der Alltag hat überhandgenommen, die leidenschaftliche Zuwendung ist auf der Strecke geblieben: In der Filmkomödie „*Ein vorbildliches Ehepaar*“ begegnen sich zwei Ehepaare, deren Partnerschaft zu Ende scheint. In dieser Szene unterhalten sich Roman, der von seiner Frau verlassen wurde, und Vicky, die von ihrem Ehemann betrogen wurde und ihn vor die Tür gesetzt hat. Beide Paare haben die Scheidung eingereicht.

Zwar ist die Zahl der Scheidungen in Deutschland leicht rückläufig, doch im Jahr 2013 wurde jede dritte Ehe nach durchschnittlich 14 Jahren geschieden, so die Zahlen des Statistischen Bundesamts. Oftmals leiden Frauen und Männer unter Scheidung und Trennung, und suchen mehr denn je professionellen Beistand. Seit 2009 die erste Liebeskummer-Praxis in Berlin eröffnet wurde, haben sich solche Praxen bundesweit etabliert. In Ulm bietet die Psychologin und Heilpraktikerin Silvia Schmidt-Haßler ihre Hilfe an:

### **12. O-Ton - Silvia Schmidt-Haßler (Liebeskummerberaterin):**

Meist rufen die Leute an und sagen: Ich schlafe schon seit ein paar Wochen nicht mehr richtig, oder: ich habe Ärger und Stress im Geschäft und es läuft nicht so richtig - und wenn ich dann nachfrage, „gibt es da einen Auslöser, dann ist es meistens: ja, mein Partner hat sich von mir getrennt, ich bin verlassen worden. Und dann kommt dieses Thema Liebeskummer hoch. Meistens haben sie auch schon körperliche Beschwerden, Magen-Darbeschwerden, Kopfschmerzen, Schlafstörungen bis hin zur Depression.

#### **Autorin:**

Tränen, Wutausbrüche, pure Verzweiflung konnte die amerikanische Neurologin Lucy Brown bei Studienteilnehmern beobachten, die von ihrem Partner verlassen worden waren. Die Forscherin, die ihren Probanden bei der Kernspintomografie Fotos der Ex-Partner vorlegte, stellte Hirnaktivitäten fest, wie sie bei Drogenentzug typisch sind.

„Liebe und Partnerschaft“ stehen bei den meisten Frauen und Männern in Deutschland an erster Stelle, vor Familie und Kindern, vor Beruf und Erfolg- ergab eine repräsentative Umfrage des Allensbacher Meinungsforschungsinstituts im Jahr 2012. Zwei Drittel der Befragten gaben an, an die „ewige Liebe“ zu glauben. Liebe

sei regelrecht zum Götzen geworden, zur Ersatzreligion, mahnen Kritiker, Partnerschaft und Liebe würden in den Medien einseitig und unrealistisch dargestellt, eine nicht unwesentliche Rolle spiele dabei die Unterhaltungsindustrie:

### **13. O-Ton - Silvia Schmidt-Haßler:**

Wenn man diese ganzen Liebesfilme anschaut, meistens enden sie dann, wenn das Paar sich gefunden hat. Aber dann beginnt ja das gemeinsame Leben erst, der Alltag. Und das zeigt niemand: wie funktioniert ein Alltag gut! Wir alle haben die Vorstellung von der romantischen Liebe, die genau in dem Moment, wo sie am größten ist, so bleiben soll, aber es funktioniert nicht.

### **14. O-Ton - Filmszene:**

(Musik im Hintergrund ) Ja, ja, die Männer, die Männer! Warum haben Sie sich eigentlich von Ihrem Mann getrennt?“ - Ich hatte eine Affäre mit einem anderen Mann“. - Ah, was Ernstes?“ - Nein“. - „Und Sie haben sich trotzdem von Ihrem Mann getrennt?! (Gläserklingen)

### **15. O-Ton (a) - Michael Berner:**

Insgesamt haben wir einfach ein Fehlverständnis von dem Begriff Liebe insgesamt. Liebe entsteht eigentlich aus Bindung und nicht aus Verliebt-Sein, ein bisschen aus Sex, aber nicht ausschließlich aus Sex.

#### **Autorin:**

...erklärt Sexualforscher und Paartherapeut Michael Berner:

### **15. O-Ton (b) - Michael Berner:**

Und das, was wir meinen haben zu müssen, ist immer dieses Gefühl der Schmetterlinge im Bauch, und die hat man manchmal vielleicht bei einem tollen Sex, aber man hat sie nicht als Dauerzustand. Was einem aber vermittelt wird in unserer Gesellschaft, ist ständig dieses Gefühl: es muss der Thrill da sein, es muss was ganz Besonderes da sein, es muss die Ausnahme sein, die das Ganze antreibt, und das ist eine ganz große Täuschung und damit verbunden auch eine ganz große Enttäuschung.

#### **Autorin:**

Verhaltenspsychologen gehen davon aus, dass das Gehirn bereits in den ersten drei Lebensjahren Beziehungsmuster programmiert, das heißt, ob man sich im späteren Leben *sicher* oder *ängstlich*, *abweisend* oder *besitzergreifend* an einen Partner bindet. Liebesdefizit in der Kindheit kann zu Bindungsunfähigkeit führen. Studien belegen, dass ein Großteil der Scheidungskinder wieder Scheidungen produzieren, weil sie das Muster der raschen seriellen Bindung erlebt haben. Es sei denn, sie haben als Kind im nahen Umfeld eine andere stabile Beziehung erlebt, etwa bei den Großeltern, einer Tante oder Freunden der Eltern.

Bindungsfähigkeit zu einem Partner hängt stark damit zusammen, wie feinfühlig die Eltern auf Bedürfnisse des Kindes reagiert haben, so das Forschungsergebnis von Klaus Grossmann. In einer groß angelegten Studie von 2008 bis 2011 befragte er 18-jährige Jugendliche, die seit einem Jahr eine Liebesbeziehung hatten, über ihre Stimmung und Gemütslage:

### **16. O-Ton - Klaus Grossman:**

Diejenigen, die diese feinfühligsten Erfahrungen im Elternhaus gemacht haben, die beziehen in ihrem Interview die Befindlichkeiten des Partners mit ein. Und deren Perspektive ist bereits partnerschaftlich geprägt - diejenigen die die Feinfühligkeit nicht erlebt haben tun dies nicht, diesen spontanen Sprung zum Partner, das heißt, in ihrem Bewusstsein ist der Partner ausgeblendet.

#### **Autorin:**

Beziehungsmuster, die von den Eltern vorgelebt werden, können über Generationen weitergegeben werden, weist Bindungspsychologe Grossmann in seiner langjährigen Untersuchung nach. Doch Beziehungsmuster sind auch beeinflussbar, indem man sich etwa mit der eigenen Familiengeschichte auseinandersetzt und bewusst Verhalten verändert, aber auch durch den gesellschaftlichen Wandel: In den vergangenen Jahrzehnten haben sich die gesellschaftlichen Voraussetzungen für Paare und für Familien stark verändert:

### **17. O-Ton - Klaus Grossmann:**

Die Frau war abhängig vom Mann, so dass die Scheidungsquoten schon aus dem Grund relativ niedrig waren. Geschiedene Menschen waren geächtet. Das zweite war, dass das Überleben der Familie sehr stark davon abhängig war, dass Mann und Frau in wirtschaftlicher Hinsicht miteinander kooperierten. Diese Aspekte haben sich drastisch geändert.

#### **Autorin:**

Finanzielle Sicherheit zu haben ist selbstverständlich und kein gemeinsames Ziel mehr. Heutige Paare müssen ihre gemeinsamen Inhalte neu definieren und ihr gemeinsames Leben neu verhandeln, es fehlen ihnen jedoch dazu Vorbilder. Umso dringender sei es notwendig, sich miteinander zu beschäftigen und gemeinsame Inhalte zu finden. Klaus Grossmann:

### **18. O-Ton - Klaus Grossmann:**

Also stellen Sie sich vor: Mann und Frau haben anspruchsvolle Berufe und investieren sehr viel. Sie gehen morgens beide um acht aus dem Haus und kommen abends zwischen sechs und acht wieder nach Hause, und haben den ganzen Tag über mit anderen Menschen verbracht und sind entsprechend müde, wollen sich entspannen. Und wenn sie dann nicht mehr miteinander kommunizieren, dann werden sie auch keine Gemeinsamkeiten aufbauen, und dann werden sie sich entfremden.

### **Atmo (II) Ehepaar Brauns-Hermann in der Küche, Geklapper:**

„Du Tilmann, wenn ich aber jetzt nicht eineinhalb Kilo Zucchini habe, sondern nur ein Kilo, dann stimmt ja das Rezept nicht mehr, - „Dann brauchst du statt 1 Kilo Zucker nur 650 Gramm“ - „ Kannst du die Zwiebeln schon schneiden? - „Wie fein hättest du es gern?“

#### **Autorin:**

Christa und Tilmann Brauns-Hermann kochen gern und regelmäßig, eine Art Hobby, das sie teilen. Es war nicht immer so harmonisch zwischen ihnen. Nach 10 Jahren begann ihre Ehe zu bröckeln, er wünschte sich Kinder, doch sie konnte keine Kinder kriegen. Versuche mit künstlicher Befruchtung scheiterten. Die Kinderlosigkeit bohrte



sich wie ein Stachel fest, der Bruch war nicht aufzuhalten. Streitereien beim gemeinsamen Hausbau wurden als Anlass genommen, sich zu trennen - schließlich ließen sie sich scheiden. Zehn Jahre lang gab es kaum Kontakt. Tilmann Brauns-Hermann heiratete wieder, wurde Vater von fünf Kindern. Nachdem seine zweite Ehe gescheitert war, fanden beide wieder zusammen - *die Chemie* hat noch gestimmt:

#### **19. O-Ton - Tilman Brauns-Hermann:**

Wenn man sich vorher schon mal hat riechen können, ist die Wahrscheinlichkeit, dass, wenn man später wieder zusammenkommt, dass man da auch wieder anknüpfen kann, einfach größer. Und deswegen können wir auch die unterschiedlichen Interessen, die wir haben tolerieren. Ich bin jemand, der gerne Pilze sammelt, der einmacht, das macht meine Frau dann mit oder toleriert es. Pilze sammeln ist etwas, das sie gerne mit mir zusammen macht und auch Reisen, und das klappt und das ist einfach schön.

#### **Autorin:**

Zwanzig Jahre lang sind Christa und Tilman Brauns-Hermann inzwischen wieder verheiratet. Sie wohnen in einem kleinen Ort im eigenen Haus mit Garten, den sie gemeinsam pflegen. Beide sind in Rente, ihren Alltag planen und gestalten sie weitgehend zusammen.

#### **20. O-Ton - Christa Brauns.Hermann:**

Und ich glaube tatsächlich, dass man in einer Paarbeziehung zu einem zuhause zusammenwächst. In den ersten Ehejahren, da spielen noch ganz andere Sachen eine Rolle, da ist man verliebt, da spielt Sexualität eine viel größere Rolle als das in späteren Jahren ist, aber dieses „Sich-einen-Ort-schaffen“, wo man sich wirklich zuhause fühlt, geborgen fühlt, wo man füreinander da sein kann und sich miteinander wohl fühlt, das ist glaube ich in den späteren Jahren wesentlicher geworden.

#### **Autorin:**

Die größte Garantie für eine lange glückliche Beziehung, und gleichzeitig Schutzfaktor vor Trennung und Scheidung, ist der genaue Blick, in wen man sich verliebt hat, die Wahl des richtigen Partners, empfehlen Paarforscher. Gemeinsamkeiten bieten eine bessere Grundlage dafür als zu große Differenzen, das geflügelte Wort von den Gegensätzen, die sich anziehen, ist eher fragwürdig:

#### **21. O-Ton - Michael Berner:**

Gegensätze können mal so vorübergehende Faszination vermitteln für längerfristige Sachen sind extrem „langweilige“ Sachen bedeutsam, wie: dass man gemeinsame Interessen hat, gemeinsame Zeit miteinander verbringt, miteinander eine gute Kommunikationskultur hat. Auch gemeinsamer Besitz ist, was ein ganz stark bindungsförderndes Element hat. Also es sind gar nicht die aufregenden Sachen, die so wichtig sind, sondern die Fähigkeit, eine Beziehung zu pflegen und miteinander das Leben zu gestalten, und die auftretenden Krisen gut miteinander zu bewältigen.

#### **Autorin:**

Ein Paar, das einmal verliebt war, muss sich in den Jahren darauf immer wieder Zeit dafür nehmen, dass sich vertrauensvolle Liebe entwickelt.

Manche sprechen auch - etwas nüchtern - von „Freundschaft“. Es ist ein gemeinsamer Prozess, sich miteinander zu beschäftigen, gemeinsam Dinge zu planen und zu erleben, damit die Beziehung Bestand hat, so das Fazit des Paartherapeuten. Wichtig auch, dass die Partner gut kommunizieren, über die wesentlichen Dinge sprechen, die sie bewegen, und damit dem anderen zeigen, dass sie an Bindung interessiert sind, und nicht an Trennung.

Christa und Tilmann Brauns-Hermann haben das geschafft:

## **22. O-Ton - Christa und Tilman Brauns-Hermann:**

**Christa:** Mein Mann kann sehr überheblich sein oder sehr bestimmend, darunter habe ich früher mehr gelitten. Es ist mir heute eigentlich ziemlich egal, ob mein Mann überheblich ist. Man wird robuster, man ist nicht mehr so kränkbar, also dieses Sich-gut-kennen und das einfach miteinander sich wohlfühlen, das wird stärker in einer langjährigen Beziehung, ich denke, eine langjährige Beziehung ist etwas ganz Wunderbares. **Tilman:** Das was meine Frau sagt, dass ich manchmal überheblich oder belehrend bin, die „Besserwisser-Krankheit“, die Lehrer nun mal haben, dass ich das dann manchmal zurückstellen kann. Und ganz wichtig ist vor allem: wir kommunizieren auf der gleichen Augenhöhe, ich habe großen Respekt vor ihrer Lebensleistung, sie hat aber auch Respekt vor meiner Lebensleistung.

### **Autorin:**

Liebe, ein Leben lang?- Das ist auch heute der Wunsch der meisten Paare, für die Mehrheit ist die Ehe keineswegs ein Auslaufmodell und eine stabile Beziehung ein wesentliches Lebensziel.

Ihre Bindung festigen Yvonne und Volker durch gemeinsame Übung, Schritt für Schritt, beim Tangotanz - seit 28 Jahren sind sie ein Paar, und jeden Mittwoch kommen sie zur *Milonga Argentino*, zum Tangotanz ins Gewächshaus in Freiburg:

Tangomusik, darüber

## **23. O-Ton - Yvonne und Volker (seit 28 Jahren zusammen):**

**(Er:)** Tanzen ist eine Riesenfreude, es ist miteinander was gemeinsam machen, sich harmonisieren, was eine permanente Weiterentwicklung der Beziehung ist. **(Sie:)** Man braucht viel Liebe, um gemeinsam Tango tanzen zu können, weil da ist sehr viel Konfliktpotential, und da braucht es Geduld und Toleranz gegenseitig. **(Er:)** Man muss den Tanz respektieren und den anderen, und dann geht erst darüber hinweg über viel Arbeit eine innere Freude los, die man miteinander teilen kann, das verbindet natürlich sehr. Es funktioniert gut, weil wir halt eben an dieser Stelle das sehen als eine gemeinsame Herausforderung. **(Sie:)** Ja, stimmt.

Tangomusik

\*\*\*\*\*