

PSYCHOLOGIE HEUTE

compact

Wie geht Beziehung?

Von der Herausforderung, im Alltag
die Liebe nicht aus den Augen zu verlieren

2016 HEFT 46 € 7,90 SFR 12,90

BELTZ



4 194325 407906 46



BACHELOR ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE (B.Sc.) AUCH OHNE ABITUR UND NC!

Bringen Sie psychologisches Know-how in Ihren Arbeitskontext ein

Der Studiengang zum Bachelor Angewandte Psychologie (B.Sc.) vermittelt Ihnen einen durchdachten Wissensmix aus den Gebieten der angewandten Psychologie, Gesundheit und Ökonomie. Je nachdem, für welche der von Ihnen wählbaren fachlichen Vertiefungen Sie sich entscheiden, qualifizieren Sie sich für unterschiedlichste, zukunftsorientierte Berufsfelder und verbessern so Ihre beruflichen Aufstiegsmöglichkeiten nachhaltig.

**IHRE VORTEILE: BEGINN JEDERZEIT MÖGLICH –
JETZT ANMELDEN UND 4 WOCHEN KOSTENLOS TESTEN!**



Liebe Interessentin, lieber Interessent,

ob in öffentlichen Einrichtungen oder in der Privatwirtschaft: Psychologisches Fachwissen, ist gefragter denn je. Die immer dynamischer und komplexer werdenden Prozesse der Gesellschaft und vor allem der Arbeitswelt führen zu einer spürbaren Zunahme von psychischen Belastungen und auch Erkrankungen. Zudem steigt das Bewusstsein für die Relevanz des Themas Gesundheit und so

gibt es beispielsweise immer mehr Gesundheitsprodukte und -dienstleistungen, die es zu entwickeln und zu vermarkten gilt.

Damit steigt auch der Bedarf akademisch qualifizierter Experten mit psychologischem Know-How. Damit Sie auf diese vielfältigen beruflichen Chancen vorbereitet sind, benötigen Sie interdisziplinäres Wissen. Der Studiengang Bachelor Angewandte Psychologie (B.Sc.) deckt diesen zukunftsrelevanten Bedarf, da nicht nur psychologische, sondern auch ökonomische und gesundheitswissenschaftliche Kompetenzen praxisnah vermittelt werden. Nutzen Sie daher die Chance neben Ihre Berufsperspektive zu erweitern und freuen sich auf die vielfältigen Betätigungsfelder, die diese spannende Disziplin mit sich bringt.

Ihre

Prof. Dr. P. H. Viviane Scherenberg MPH



Bitte senden Sie mir kostenlose Infos zu:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail

A 2280

Faxantwort an: +49 (0) 421 378266-190

Weitere Informationen unter: **0800 3427655** (gebührenfrei)

KOMPETENZ DURCH EIGENE BERUFSPERFAHRUNG

Studienmodule z. B.

Spezifische Motivationspsychologie,
Marketing und Werbepsychologie, Human Resources,
Arbeits- und Organisationspsychologie,
Angewandte Prävention und Gesundheitsförderung,
Betriebliches Gesundheitsmanagement,
Gesundheitsökonomie & Public Health,
Persönlichkeits- und Entwicklungspsychologie,
Allgemeine Betriebswirtschaftslehre, Allgemeine und
klinische Psychologie, Soziologie und Sozialpsychologie



3 Wahlpflichtfächer aus den Bereichen

Betriebliches Gesundheitsmanagement, Marketing- und
Konsumentenpsychologie, Pädagogische Psychologie,
Gerontopsychologie, Sportpsychologie



Betriebspraktikum



BACHELOR-THESIS (ABSCHLUSSARBEIT)



Bachelor Angewandte Psychologie (B.Sc.):
Spezialist mit psychologischem Wissen sowie
gesundheits- und betriebswirtschaftlichem Know-how

(Aktualisierungen und Änderungen der Studien- und Prüfungsordnung vorbehalten)

EINSATZGEBIETE

- Erziehungs- und Bildungseinrichtungen, Akademien z. B. als Dozent/Lehrbeauftragter
- Gemeinnützige Organisationen, Wohlfahrtsverbände, Beratungsstellen z. B. als psychologischer Berater, Coach, Trainer
- Mittelständische und Großunternehmen z. B. als Manager Human Resources
- Institute, Hochschulen z. B. als wiss. Mitarbeiter

Liebe braucht Tiefgang

„Das Gefühl der Liebe ist das höchste Gut im Leben.“ Davon sind die meisten Menschen überzeugt. In einer Befragung des Wissenschaftszentrums Berlin* mit mehr als 3000 Personen hielten jedenfalls fast 90 Prozent diese Aussage für richtig. Dennoch würden nur knapp 30 Prozent der Männer und etwa 25 Prozent der Frauen wichtige Entscheidungen von der Liebe abhängig machen; die Mehrheit lehnt das ab oder ist unentschieden. Ihm zuliebe den Wohnort wechseln, ihr zuliebe auf die nächste Karrierestufe verzichten? Lieber nicht. Weiß man denn, ob die Liebe hält?

Diese Umfrage zeigt: Das romantische Liebesideal hat noch nicht an Anziehungskraft verloren, aber die rosarote Brille haben Männer wie Frauen in die Schublade gelegt. Eine paradoxe Situation, die für so manche Enttäuschung in Liebesbeziehungen sorgt: Wir sehnen uns nach Nähe, Verschmelzung und Vertrautheit, allein uns fehlt der Glaube. Persönliche Erfahrungen und wissenschaftliche Studien belegen es: Nach kurzem Höhenflug folgt entweder der Absturz, oder die Partnerschaft landet nach einem unspektakulären Sinkflug auf dem harten Boden des Alltags.

Das kann auch gar nicht anders sein, meint der israelische Philosoph Aaron Ben-Ze'ev: Heftige Emotionen werden geweckt, wenn sich eine Situation verändert. Veränderung aber ist nicht von Dauer. Also müssen auch leidenschaftliche Gefühle nachlassen, sobald in einer Liebesbeziehung alles seinen gewohnten und vertrauten Gang geht. Mit der Liebe zu einem Menschen ist es wie mit der Liebe zu einem Musikstück. Je öfter wir es hören, desto mehr lieben wir es; doch an einem bestimmten Punkt wird es uns zu vertraut und damit langweilig. Das ist vor allem dann der Fall, wenn die Musik eher einfach ist und zu wenig Komplexität aufweist, wie kalifornische Psychologen in einer Studie feststellten.

Liebe muss sich also verändern, wenn sie Bestand haben soll. Aaron Ben-Ze'ev unterscheidet zwischen der Phase der „romantischen Intensität“ und der Phase des „romantischen Tiefgangs“. Die erste ist gekennzeichnet durch heftige Emotionen, die zweite durch intensive gemeinsame Erfahrungen, die es jedem der Partner ermöglichen, sich zu entwickeln und aufzublühen. Diesen Tiefgang erreicht eine Partnerschaft, wenn aus dem Miteinanderverschmelzen ein Miteinanderfühlen wird. Wenn der eine dem anderen am Abend erzählen kann, wie sehr ihn die Bemerkung eines Kollegen verletzt hat, dann lässt er den Partner an seinen Gefühlen teilhaben. *Emotionales Updating* nennt der Paarforscher Guy Bodenmann das (Seite 82). Ärgert sich der Partner dann gemeinsam mit dem anderen, klinkt er sich auf eine Art und Weise in das Gefühl des Partners ein, wie es nur unter Liebenden möglich ist.

Die dialogische Liebe überlebt, sagt die Basler Philosophin Angelika Krebs. „Liebe ist nicht in den einzelnen Liebenden ‚drinnen‘. Sie ist vielmehr das Haus, das sich die Liebenden zusammen bauen. Liebende teilen das Leben – ihre Gefühle wie ihre Handlungen. Sie verschmelzen nicht in ihren Gefühlen, sie teilen sie.“



URSULA NUBER (u.nuber@beltz.de)

Das Liebesrezept:
Aus dem Miteinanderverschmelzen sollte ein Miteinanderfühlen werden

Ursula Nuber

*im Auftrag der Wochenzeitung DIE ZEIT



ZUSAMMEN WACHSEN

- 14 Die Phasen der Liebe
URSULA NUBER
- 20 Die Herausforderung: Ein Paar bleiben
ARNOLD RETZER
- 26 Entdecker sucht Gleichgesinnte
EIN GESPRÄCH MIT DER
ANTHROPOLOGIN HELEN FISHER
- 30 Je t'aime, my darling!
KARIN SCHREINER
- 34 Ein unerwartetes Geschenk
DORETTE DEUTSCH

ZUSAMMEN LEBEN

- 40 Komm mir nicht zu nahe!
ANNE-EV USTORF
- 44 Er liebt mich, er liebt mich nicht
EIN GESPRÄCH MIT DER
PSYCHOTHERAPEUTIN STEFANIE STAHL
- 48 Wo ist die Lust geblieben?
URSULA NUBER
- 51 Ich sollte wollen
EIN GESPRÄCH MIT DER PSYCHOLOGIN
ANGELIKA ECK
- 52 Wenn sie das Geld verdient
SILKE PFERSDORF
- 55 „Geld ist nicht gleich Geld“
EIN GESPRÄCH MIT DEM
PAARBERATER MICHAEL MARY
- 58 Trennung ist nicht immer die beste Option
EIN GESPRÄCH MIT DEM
PSYCHOTHERAPEUTEN WOLFGANG KRÜGER



ZUSAMMEN BLEIBEN

- 64 Was sich Frauen von Männern wünschen
SUSIE REINHARDT
- 68 Liebe will reden
HUUB BUIJSSEN
- 74 Lesbische Liebe: Mehr Verständnis, weniger Stress
URSULA NUBER
- 76 Was Heteros von Homos lernen können
ANKE NOLTE
- 78 „Verzeihen braucht Mut und Zeit“
EIN GESPRÄCH MIT DEM
PSYCHOTHERAPEUTEN MICHAEL CÖLLEN
- 82 Fasziniert bleiben
EIN GESPRÄCH MIT DEM
PAARFORSCHER GUY BODENMANN

- 3 Editorial
5 Impressum
6 Magazin
88 Medien
96 Markt
98 Cartoon

REDAKTION

Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-0
Telefax: 06201/6007-382 (Redaktion),
6007-310 (Verlag)

WWW.PSYCHOLOGIE-HEUTE.DE

HERAUSGEBER UND VERLAG

Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim
Geschäftsführerin der Beltz GmbH:
Marianne Rübelsmann

CHEFREDAKTEURIN

Ursula Nuber

REDAKTION

Thomas Saum-Aldehoff, Katrin Brenner-Becker, Anke Bruder,
Johannes Künzel, Eva-Maria Träger
Redaktionsassistentz: Nicole Coombe, Doris Müller

LAYOUT, HERSTELLUNG Johannes Kranz, Gisela Jetter

ANZEIGEN

Claudia Klinger
c/o Psychologie Heute
Postfach 100154, 69441 Weinheim
Telefon: 06201/6007-386
Telefax: 06201/6007-9331

DRUCK Druckhaus Kaufmann, 77933 Lahr

VERTRIEB ZEITSCHRIFTENHANDEL

ASV Vertriebs GmbH, Süderstraße 77
20097 Hamburg, Telefon 040/34729287

EINZELHEFTBESTELLUNGEN

Beltz Medien-Service bei Rhenus
86895 Landsberg, Telefon: 08191/97000-622,
Fax: 08191/97000-405, E-Mail: bestellung@beltz.de
www.shop-psychologie-heute.de

COPYRIGHT: Alle Rechte vorbehalten. © Beltz Verlag, Weinheim.
Alle Rechte für den deutschsprachigen Raum bei Psychologie
Heute. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher
Genehmigung der Redaktion.

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall
die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesand-
tes Material übernimmt die Redaktion keine Gewähr.

„Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge sind urheber-
rechtlich geschützt. Übersetzung, Nachdruck – auch von
Abbildungen –, Vervielfältigungen auf fotomechanischem oder
ähnlichem Wege oder im Magnettonverfahren, Vortrag, Funk-
und Fernsehsendung sowie Speicherung in Datenverarbeitungs-
anlagen – auch auszugsweise – bleiben vorbehalten. Von einzel-
nen Beiträgen oder Teilen von ihnen dürfen nur einzelne
Kopien für den persönlichen und sonstigen Gebrauch herge-
stellt werden.“ Gerichtsstand: Weinheim a. d. B.

Bei einigen Texten in diesem Heft handelt es sich um zum
Teil überarbeitete Beiträge aus der monatlich erscheinenden
Psychologie Heute.

BILDQUELLEN

Titel, S. 3: Gaby Gerster Photography/Feinkorn. S. 4, 5, 6,
7 oben rechts, 9, 10, 12, 20, 21, 23, 30, 39, 41, 43, 49,
50, 52, 62, 88, 90: photocase. S. 7 oben links, 7 unten
rechts, 8, 44, 74, 77, 78, 79, 80, 89: Getty Images. S. 11:
Mauritius Images. S. 14, 15, 17, 18, 26, 34, 64, 68, 82, 83,
84: plainpicture. S. 28 Jürgen Frank. S. 86: privat. S. 93:
©DCM Film Distribution GmbH. S. 98: Katharina Greve



Best.-Nr.: 47233

ISBN 978-3-407-47233-5

MAGAZIN

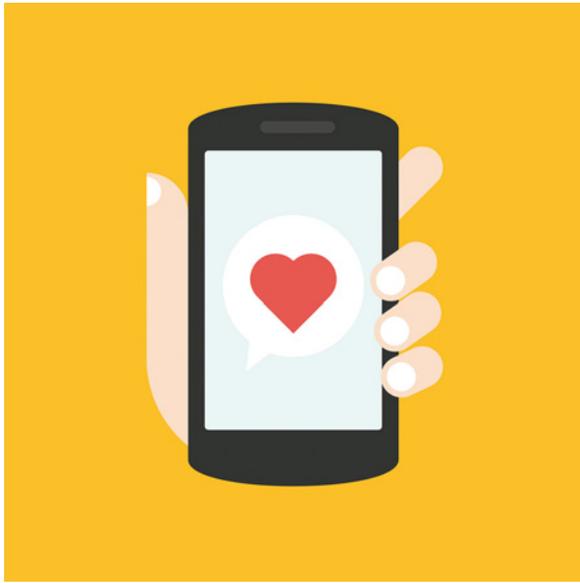
REDAKTION: EVA-MARIA TRÄGER



Klar können wir allein viel erreichen. Mit einem unterstützenden Partner aber gelingt uns manches noch besser. Häufig schätzt er uns bei für uns wichtigen Zielen positiver ein, als wir selbst es tun. Dieser Glaube erleichtert uns eine Entwicklung in diese Richtung. Sich verstanden zu fühlen stärkt zudem unsere Zufriedenheit mit uns und der Beziehung. US-Forscher sprechen vom „Michelangelo-Phänomen“: Paare formen einander demnach wie Skulpturen. Ein Partner kann helfen, die besten Seiten des anderen zu fördern – wenn er nicht nur dessen ideale „Form“ vor Augen hat, sondern auch die Möglichkeiten und Grenzen seines „Materials“ kennt und berücksichtigt.

DOI: 10.1111/j.1467-8721.2009.01657.x

Foto: froodmat / photocase.de



Wisch und weg

Wer hofft, mittels Onlinedating einen Partner zu finden, sollte dabei bestimmte Dinge beachten. Denn die Vorgehensweise vieler Dienste verhindert eine Beziehung eher, als dass sie sie befördert. Eine Forschergruppe um Eli Finkel von der *Northwestern University* bemängelt beispielsweise, dass die Art der Präsentation – zwei- statt dreidimensional – sowie die schriftliche Kommunikation nicht der Interaktion entsprechen, die es brauche, um festzustellen, ob man zueinander passt. Zudem fördere der Eindruck, zumindest theoretisch Zugriff auf sehr viele potenzielle Partner zu haben, nicht unbedingt den Wunsch, sich an eine dieser Möglichkeiten zu binden.

Die vermeintlich fehlerbaren Matching-Algorithmen, mit denen manche Börse wirbt, halten die Wissenschaftler auch nicht für hilfreich. Sie beruhen häufig auf Prinzipien wie Ähnlichkeit oder Gegensätzlichkeit, die längst nicht so wichtig für Beziehungen seien, wie man lange vermutet habe, so Finkel und Co. Zudem berücksichtigten sie nicht, ob und in welcher Weise Personen sich einander annähern und miteinander reifen können und wie die Art ihrer Interaktion die Anziehung sowie eine langfristige Bindung zwischen ihnen befördern oder mindern kann.

Der Rat der Forscher: Onlinedater sollten sich ein Limit setzen und sich nicht mit zu vielen Profilen auf einmal auseinandersetzen. Zudem sei es ratsam, auch für solche Personen offen zu bleiben, die nicht allen erwünschten Kriterien entsprechen. Ganz wichtig: sich schnell treffen – auch um zu verhindern, dass falsche Erwartungen entstehen. Denn nur wer sich im echten Leben miteinander auseinandersetzt, findet heraus, ob der andere zu einem passt.

DOI: 10.1177/1529100612436522

Foto: mary*anne / photocase.de



Zeit für innere Werte

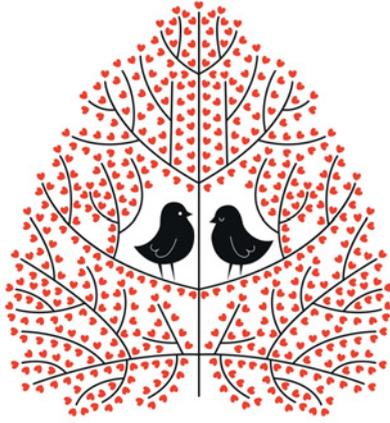
Schönheit ist relativ – vor allem wenn man sich länger kennt. Stehen in der ersten Phase einer Bekanntschaft häufig noch äußerliche Merkmale im Fokus, werden diese mit zunehmender Vertrautheit unwichtiger. Wie anziehend jemand wirkt, bestimmt dann längst mehr als nur sein Aussehen. Auch Menschen, die sich auf den ersten Blick stark in ihrer physischen Attraktivität unterscheiden, finden zueinander – ein Phänomen, mit dem sich jüngst ein Forscherteam um Lucy Hunt von der *University of Texas at Austin* beschäftigt hat.

Die Wissenschaftler befragten 167 Paare unter anderem dazu, wie lange die Partner sich vor der Verbindung gekannt hatten und welcher Art ihr Verhältnis damals gewesen war. Das Ergebnis: Je länger der Zeitpunkt des Kennenlernens zurücklag, desto wahrscheinlicher unterschied sich das Attraktivitätsniveau der Beteiligten. Partner, die schon einen Monat nach der ersten Begegnung zusammengekommen waren, ähnelten sich stark in der Bewertung ihres Aussehens, solche, die erst nach neun Monaten zueinandergefunden hatten, dagegen kaum. Und Liebende, die vor der Beziehung miteinander befreundet gewesen waren, unterschieden sich hinsichtlich ihrer physischen Anziehungskraft ebenfalls stärker.

DOI: 10.1177/0956797615579273



Wenn eine Ehe zu scheitern droht, sind es wahrscheinlicher Frauen, die die endgültige Trennung forcieren. Sie stoßen laut einer Untersuchung des Stanford-Forschers Michael Rosenfeld 69 Prozent der Scheidungen an. Bei unverheirateten Paaren gibt es zwischen den Geschlechtern offenbar keine solchen Unterschiede.



Ja, ich will!

Eine Ehe mit ihrem Partner können sich am wahrscheinlichsten Menschen vorstellen, deren Liebe auf Freundschaft basiert. US-Forscher befragten 376 unverheiratete Paare über neun Monate und stellten dabei fest: Die stabilsten Beziehungen sind eher *partnerfokussiert* oder *sozialinvolviert*. Die Paare legen also großen Wert auf ihre Zweisamkeit oder sie teilen ein soziales Netzwerk, das ihr Leben entscheidend mitprägt. *Konfliktorientierte* Partner berichten eher von leidenschaftlicher Liebe, schwanken aber in ihrer gefühlten Verbindlichkeit stärker, ähnlich wie *dramatische* – die sich übrigens am wahrscheinlichsten trennen. Vermutlich auch wegen zu geringer Gemeinsamkeiten.

DOI: 10.1111/jomf.12260



Ein Baby zu bekommen ist für Paare eine Herausforderung, die das Beziehungsglück zeitweise dämpfen kann – und damit auch die Wahrscheinlichkeit für ein zweites Kind. Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft steigt nach einer Auswertung des Max-Planck-Instituts bis in das erste Jahr nach der Geburt des ersten Kindes hinein an, sinkt danach aber häufig zunächst wieder ab. Nur die Paare, deren Glücksniveau nicht stark abfiel, entschieden sich demnach für weiteren Nachwuchs. Das galt besonders für ältere und höhergebildete Eltern.

DOI: 10.1007/s13524-015-0413-2

WAS MACHT GROSSARTIGEN SEX AUS?

Laut einer explorativen Studie kanadischer Forscher ist es vor allem die außerkörperliche Erfahrung, die eine gute sexuelle Begegnung „optimal“ werden lässt.

Die acht dafür entscheidenden Komponenten:

1. Präsenz

Im Flow, also ganz im Moment sein, ohne abschweifende Gedanken

2. Vereinigung

Eine intensive Verbindung zum Partner, Harmonisierung, Synchronizität

3. Intimität

Tiefes sexuelles und erotisches Verständnis, tiefe Zuneigung und Vertrauen

4. Austausch

Außergewöhnliche Kommunikation, starke Sensibilität für und Einfühlung in den anderen, verbal und nonverbal

5. Authentizität

Ganz man selbst sein können, ohne Hemmungen; totale Akzeptanz durch den anderen

6. Transzendenz

Gefühl der Transformation, Glück, Frieden, Verlust des Zeitempfindens

7. Abenteuerlust

Spielerisch und mit Spaß sich und den anderen entdecken, experimentieren, Grenzen ausloten

8. Hingabe

Sich verletzlich zeigen und völlig in die Hände des Partners begeben

Weniger wichtig sind Orgasmen und intensive körperliche Gefühle. Sie wurden von den meisten Teilnehmern der Befragung nicht als unbedingt notwendig erachtet, um großartigen Sex zu erleben – genau wie Lust, Begierde und Anziehung. Die Autoren der Studie schließen aus ihrer Untersuchung, dass Menschen, die bezüglich ihres Alters, sexueller Vorlieben, sozialer Herkunft und so weiter ganz unterschiedlich sein können, unabhängig von der konkreten Umsetzung offenbar sehr ähnliche Vorstellungen von tollem Sex haben. Der Körper scheint dabei weit weniger entscheidend zu sein als der Geist.

Peggy J. Kleinplatz u. a.: The components of optimal sexuality: A portrait of "great sex". The Canadian Journal of Human Sexuality, 18/1–2, 2009, 1–13



Du gehörst zu mir

Warum wir den Partner bei sozialen Vergleichen möglichst gut aussehen lassen

Sich mit anderen zu vergleichen ermöglicht uns, uns in unserem Umfeld zu verorten. Manchmal schneiden wir dabei gut ab, manchmal nicht. Droht unserem Selbstwert zu großer Schaden, steuern wir allerdings gegen, indem wir Vergleiche anstellen, die uns gut aussehen lassen oder ein vielleicht nicht ganz so rosiges Ergebnis zu unseren Gunsten umdeuten. Und unter diesen gedanklichen Schutzschirm lassen wir auch andere schlüpfen – wenn wir sie als zu uns gehörig erleben. In einer Beziehung wird der Partner häufig Teil unseres erweiterten Selbst: Wir identifizieren uns mit ihm, seinen Erfolgen und Misserfolgen und versuchen, auch ihn bei sozialen Vergleichen möglichst gut aussehen zu lassen.

Empfinden wir ihn in Relation zu anderen beispielsweise als weniger gutaussehend, werten wir das Merkmal „Attraktivität“ als wenig relevant ab. Menschen, die sich ihrem Partner nicht so verbunden fühlen, tun das nicht, wie eine Studie der

Universität von Toronto nahelegt. Die Autorinnen zeigten auch, dass wir in ähnlicher Weise vorgehen, wenn wir Attribute eines engen Freundes mit denen eines Vertrauten von Bekannten vergleichen sollen: Je näher das Verhältnis ist, als desto unwichtiger stufen wir offenbar die Kategorie ein, in der die betrachtete Person schlecht abschneidet.

Diesen Mechanismus als Argument zu verstehen, sich in der Beziehung irgendwann nicht mehr anstrengen zu müssen, ist nach Ansicht der Forscherinnen aber fahrlässig: Schneidet der Partner in vielen Vergleichen ungünstig ab, spielen wir die Bedeutung dieser zwar in seinem Sinne herunter. Im Lauf der Zeit aber werden wir trotzdem weniger zufrieden mit der Partnerschaft sein.

DOI: 10.1177/0146167215588094



Anleitung zum Unglücklichsein

Diese sechs Dinge schaden Ihrer Beziehung garantiert

1. Unpassende Erwartungen

Wer sich zu viel von seiner Beziehung erhofft, wird enttäuscht. Zu geringe Forderungen können aber auch falsch sein – weil sie eine gemeinsame Entwicklung verhindern. Hohe Ansprüche bringen Partner weiter, wenn diese die Fähigkeit haben, sie auch zu erfüllen. Eine realistische Einschätzung, was man als Paar leisten kann, ist dafür unabdingbar.

2. Trügerische Fantasien

Wäre ich mit einem früheren Flirt vielleicht doch glücklicher geworden? Spekulationen über möglicherweise „passendere“ Partner aus der Vergangenheit wirken wie Gift: Wer sich in solchen Beziehungsfantasien verliert, fühlt sich dem aktuellen Partner weniger verbunden.

3. Falscher Fokus

Widmet man seiner Beziehung zu wenig Aufmerksamkeit, leidet die Liebe. Fokussiert sich der eine Partner zum Beispiel auf ein ehrgeiziges Projekt, hört er nur die Hälfte von dem, was der andere sagt – unabhängig davon, worum es geht. Zielstrebige Männer und Frauen waren in Tests zudem weniger bereit, an ihrer Partnerschaft zu arbeiten.

4. Fehlendes Verständnis

Wie ein Paar Probleme bespricht, muss zu den Partnern passen – und zum Konflikt. Die direkte Konfrontation ist oft nur bei ernsthaften Konflikten ratsam, wenn beide sich in der Beziehung sicher fühlen und der Partner fähig ist, tatsächlich etwas zu ändern. In anderen Fällen fühlt er sich eher angegriffen, und das fördert Widerstand und Unzufriedenheit.

5. Schlechte Stimmung

Läuft bei uns an einem Tag alles schief, hat das auch Folgen für unsere Liebsten: Wir nehmen den Partner nach Zurückweisungen durch andere als weniger unterstützend wahr, als es nach erfahrener Akzeptanz der Fall ist – und behandeln ihn auch weniger liebevoll.

6. Kritische Einflüsse

Aus einer funktionierenden Beziehung lässt sich niemand herauslösen? Weit gefehlt: Mächte in Freundschaften zwischen Frauen und Männern der eine den Partner des anderen wiederholt schlecht, fühlte sich dieser weniger stark an seine Beziehung gebunden.

(1) DOI: 10.1177/0146167216634050, (2) DOI: 10.1016/j.jesp.2014.08.007, (3) DOI: 10.1037/a0036180, (4) DOI: 10.1016/j.copsy.2016.03.002, (5) DOI: 10.1177/0146167216637844, (6) DOI: 10.1177/1948550615623843