



# Wie man die Liebe pflegt

Prof. Dr. Guy Bodenmann



Ein kostbares Geschenk

## Die Liebe ist wie eine Pflanze

Die Liebe ist wie eine wunderschöne Pflanze. Ein kostbares Geschenk der Natur. Es gibt vermutlich nichts Schöneres und Wertvolleres, was einem Menschen geschenkt werden kann als die Liebe. Wer lieben darf und geliebt wird, sollte sich sehr glücklich schätzen. Doch nichts ist ohne Preis.

Wie eine Pflanze muss die Liebe eines Paares gepflegt und gehegt werden, damit sie nicht verkümmert und gedeihen kann. Man muss auf sie achtgeben, ihr Nahrung geben und sich bewusst sein, dass ohne eigenes Zutun kein Bestand und Wachstum möglich sind. Die Liebe ist kein Selbstläufer, der einem einfach so gegeben ist und ewig währt.

Damit sich ein Paar auf Dauer lieben kann, sollte die Pflege nicht erst beginnen, wenn die Pflanze bereits zu kränkeln beginnt, wenn die Liebe bereits am Verblässen ist.

Pflegen Sie Ihre Liebe von Anfang an täglich. Wie das Zähneputzen gehört die Pflege der Liebe zu den alltäglichen Aufgaben. Denken Sie nicht, dass Sie immer auf der Liebeswelle reiten können, dass die Liebe einfach so zu haben ist. Die Liebe braucht Sie, so wie Sie die Liebe brauchen.

## Währt die Liebe ewig?

Studien zeigen übereinstimmend, dass die Liebe bei den meisten Paaren im Verlauf der Zeit abnimmt. Je nach Paar findet sich jedoch ein anderer Verlauf. Während bei den einen die Liebe sehr schnell verpufft, nimmt sie bei anderen kontinuierlich ab, bei wieder anderen ist ein Auf und Ab mit Abwärtstendenz zu beobachten, bei einigen bleibt sie jedoch auch auf Dauer auf einem relativ hohen Niveau. Aus Verliebtheit wurde bei diesen Paaren Liebe, tiefe Verbundenheit und Nähe. Diese Paare pflegten ihre Liebe, setzten sich für sie ein.

## Prioritäten richtig setzen

Die Liebe verschwindet nicht einfach, sie löst sich nicht einfach in Schall und Rauch auf. Sie geht im Alltagstrott durch Unachtsamkeit beider Partner, Sorglosigkeit und mangelnde Pflege verloren. Die Liebe wird durch den Alltagsstress verschüttet. Der Stress im Alltag (Leistungsdruck, Zeitdruck, Mehrfachbeanspruchungen, Hektik etc.) lässt der Liebe und ihrer Pflege oft keinen Raum. Für vieles nimmt man sich im Leben häufig mehr Zeit als für die Partnerschaft. Sei es für die Kinder, für die berufliche Karriere, politische Ämter und Vereinstätigkeiten, Freizeitaktivitäten oder anderes.

Mangelnde Zeit für die Liebe ist ein Hauptproblem. Anderes ist einem wichtiger. Häufig setzt man die Prioritäten nicht zugunsten der Liebe. Die Partnerschaft wird hintenangestellt.

Hinzu kommen Monotonie und Gewöhnung in der Partnerschaft. Der Partner verliert durch den täglichen Kontakt seine Attraktivität und seine Besonderheit. Auch die erotische Spannung nimmt in der Regel ab. Die Sexualität wird zur Routine, das Prickelnde zu Beginn weicht dem Bekannten und kann fade werden.

Und nicht zuletzt beginnt man die rosarote Brille der Verliebtheit abzulegen und den anderen nüchterner und häufig kritischer zu sehen. Vieles beginnt einen plötzlich am anderen zu stören. Was man vorher kaum beachtet hat oder worüber man grosszügig hinweg gesehen hat, wird auf einmal zu einem Stein des Anstosses.

Aber auch was einen anfänglich am Partner faszinierte wird zum Vertrauten und langweilt einem am Ende. All das untergräbt die Liebe.

## Wie pflegt man die Liebe?

Damit die Liebe längerfristig erhalten bleibt und Glück und Erfüllung bringen kann, braucht es vor allem drei Dinge:

- Zeit für die Liebe
- Kompetenzen zur Pflege der Liebe
- Engagement für die Liebe (Commitment)

## Zeit für die Liebe

Alles was Pflege braucht, benötigt auch Zeit. Man muss sich Zeit nehmen, um zu prüfen, wie es um die Liebe steht, wie es ihr geht, was sie braucht. Man muss ihre Zeichen richtig interpretieren können, realisieren, wenn die Liebe einen mahnt, Hinweise gibt, dass etwas nicht gut läuft, man achtsamer, sorgsamer mit ihr umgehen sollte.

Ohne ausreichende Zeit für die Partnerschaft wird diese oberflächlicher, distanzierter. Man hat als Paar weniger gemeinsame Erlebnisse, teilt weniger Erfahrungen miteinander, merkt weniger, wie es dem Partner geht, interessiert sich weniger für ihn und sucht nach schnellen Lösungen für Probleme. Die Quantität und Qualität der Begegnungen verschlechtern sich.

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Partnerschaft. Planen Sie regelmässige Zeitfenster oder Zeitinseln für sie ein. Tragen Sie diese Termine in Ihrer Agenda ein und stossen Sie diese nicht leichtfertig um, wenn vermeintlich wichtigere geschäftliche oder andere Termine anstehen.

Nehmen Sie sich aber auch sonst immer dann Zeit, wenn Sie spüren, dass Ihr Partner es braucht. Schenken Sie dem Partner Ihre Zeit.

Die Pflege der Liebe beginnt mit der Zeit, die Sie dafür aufzuwenden bereit sind.

## Kompetenzen zur Pflege der Liebe

Die Kommunikation ist eine wichtige Säule für das Gelingen einer längerfristigen Liebe. Damit ist nicht gemeint, dass Paare Alltagsbanalitäten austauschen sollen, die jeder Partner tagsüber erlebt hat oder stundenlange sachliche Gespräche zu politischen Themen, dem Weltgeschehen und anderen Sachthemen führen. Kommunikation meint drei Aspekte:

### Sich im Gespräch persönlich begegnen

Entscheidend ist, dass man sich im Gespräch persönlich begegnet. Persönliche Begegnung meint, dass man im Gespräch von sich erzählt, von seinen Erlebnissen, was diese in einem ausgelöst haben und was sie einem bedeuten. Erst wenn die Partner persönlich kommunizieren, sich ihre Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Ziele mitteilen und Dinge erzählen, die ihnen Freude machten, sie mit Stolz erfüllten oder aber auch sorgten, traurig stimmten oder ärgerlich machten, erst dann liegt ein wahrer Nutzen für die Partnerschaft vor.

Partner sollten sich gegenseitig ständig über sich „updaten“, um sich über die unterschiedlichen Entwicklungen auf dem Laufenden zu halten und sich immer wieder neu persönlich zu begegnen. Wichtig sind die emotionale Selbstöffnung auf der einen Seite und das interessierte Zuhören auf der anderen Seite.





## Konflikte fair und kompromissbereit führen

Konflikte gehören zu einer Partnerschaft dazu. Wenn zwei Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund, verschiedenen Bedürfnissen, Zielen und Wünschen zusammen auf engem Raum leben, sind Spannungen und Konflikte nicht zu vermeiden. Konflikte sollten entsprechend nicht unter den Teppich gekehrt werden. Konflikte zu diskutieren ist wichtig und hält längerfristig die Liebe aufrecht.

Wichtig ist jedoch, dass Konflikte konstruktiv ausgetragen werden. Hierzu gibt es folgende Tipps:

- Sprechen Sie an, was Sie stört (Tun Sie dies, indem Sie von sich sprechen, Ihrer Einschätzung, Ihren Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen und warum Sie das Verhalten des Partners oder die Situation stört)
- Hören Sie dem Partner zu und nehmen Sie seine Sicht und sein Erleben wahr, ohne dieses zu beurteilen oder zu verurteilen
- Gehen Sie auf den Standpunkt des anderen ein und versuchen Sie zu verstehen, was der andere Ihnen mitteilen möchte
- Prüfen Sie, was Sie beitragen können, um das Problem lösen zu helfen
- Achten Sie darauf, dass beide Ihre Sicht des Problems darstellen können, dass beide gleich viel Raum erhalten

- Suchen Sie nach fairen Lösungen und seien Sie zu Kompromissen bereit
- Versöhnen Sie sich oder entschuldigen Sie sich, wenn Sie durch Ihr Verhalten oder Ihre Aussagen den Partner verletzt haben

## Im Alltag liebevoll und zuvorkommend sein

Bemühen Sie sich im Alltag um einen liebevollen, zuvorkommenden Umgang mit dem Partner. Achten Sie auf seine Bedürfnisse, überraschen Sie ihn mit kleinen Aufmerksamkeiten, machen Sie ab und zu ein Geschenk. Interessieren Sie sich für das Leben Ihres Partners, fragen Sie nach, helfen Sie aus, übernehmen Sie Aufgaben, wenn der Partner überlastet ist. Machen Sie Komplimente, loben Sie ihn für Dinge, welche ihnen gefallen. Zeigen Sie Zärtlichkeit und pflegen Sie Ihr Liebesleben.

Ein liebevoller, zuvorkommender, fürsorglicher Umgang mit dem Partner ist nach Jahren des gemeinsamen Zusammenseins häufig keine Selbstverständlichkeit mehr. Bemühen Sie sich aktiv darum. Seien Sie auch nach Jahren so galant zu Ihrem Partner, wie wenn Sie ihn wieder umwerben würden.

## Engagement für die Liebe (Commitment)

Das Engagement für die Partnerschaft ist zentral. Es geht hier zum einen darum, dass man sich immer wieder bewusst macht, dass man bei diesem Menschen ein Leben lang bleiben, und dass man der Liebe Sorge tragen möchte. Es braucht diese Einstellung, aber auch die Motivation, sich effektiv täglich für die Pflege der Liebe einzusetzen und sich um eine persönliche Begegnung mit dem Partner, eine konstruktive Konfliktkommunikation und einen liebevollen Alltagsumgang miteinander zu bemühen. Das ist Alltagscommitment. Daneben braucht es aber auch Regulationscommitment, indem man bei Konflikten nicht zusätzlich Öl ins Feuer giesst, sondern sich bemüht, den Fünfer grad sein zu lassen, sich bemüht zu deeskalieren.

Das Engagement für die Liebe sollte täglich sichtbar sein und sich in konkretem Verhalten äussern. Nur Lippenbekenntnisse reichen nicht aus. Es geht um ein tägliches Engagement für die Langlebigkeit der Liebe. Dazu braucht es nicht nur das Bekenntnis zur Liebe, sondern auch das konkrete, sichtbare Bemühen, dem Partner exklusiv emotional nah sein zu wollen, ihn die Liebe spüren zu lassen, ihn Teil am eigenen Leben haben zu lassen.

Es geht aber auch um ein Engagement zum Erhalt der Leidenschaft und ein Bemühen um eine zufriedenstellende Sexualität.

An der Motivation, dem Engagement für die Liebe gilt es ständig zu arbeiten. Ohne dieses innerliche Engagement gelingt die Pflege der Liebe nicht. Denn diese ist anstrengend, aufwändig und häufig muss man sich zugunsten der Liebe mit seinen eigenen Bedürfnissen zurücknehmen. Die Liebe hat Vorrang vor den eigenen Wünschen und Zielen.

## Wie die Pflege der Liebe gelingt

Wie eingangs gesagt, sollte die Pflege der Liebe wie das Zähneputzen eine Selbstverständlichkeit im Alltag sein. Man fängt mit dem Zähneputzen nicht erst dann an, wenn sich bereits Karies zeigt oder starke Schmerzen vorliegen.

Ähnlich verhält es sich mit der Pflege der Liebe. Beginnen Sie sofort, solange Sie noch verliebt sind und halten Sie das Engagement aufrecht, auch wenn der Alltagstrott Sie eingeholt hat. Dann braucht es umso mehr Commitment und Anstrengung, um dem Alltagsstress Gegengewicht zu geben und der beginnenden Monotonie entgegenzuwirken.

Definieren Sie die Pflege der Liebe von Anfang an als ein gemeinsames Projekt. Es ist nicht am einen oder anderen, sondern an beiden, sich um das Wohl der Liebe zu kümmern. Erwarten Sie aber auch nicht den ersten Schritt immer vom anderen, sondern machen Sie ihn.

Sprechen Sie den Partner auf die Wichtigkeit der Pflege der Partnerschaft an. Tragen Sie gemeinsam Sorge zu Ihrer kostbaren Pflanze Liebe.

Sollten Sie Unterstützung bei der Pflege Ihrer Liebe benötigen, greifen Sie auf wissenschaftlich fundierte Ratgeber zurück. Die zwei folgenden Bücher fassen den aktuellen Wissensstand der Forschung zusammen:

#### Was Paare stark macht

Bodenmann, G. & Fux, C. (2013), Beobachter Edition

#### Bevor der Stress uns scheidet

Bodenmann, G. (2015), Huber Verlag, Bern

Lesen Sie die Bücher gemeinsam. Tauschen Sie sich über ihre Inhalte aus, setzen Sie Anregungen in Ihrem Alltag um. Wenn Sie mehr als eine Lektüre benötigen, können Sie sich in Kursen zur Pflege der Partnerschaft zusätzliche Impulse holen:

[www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)

Wenn die Anzeichen für eine ernsthafte Krise zunehmen, sollten Sie nicht zögern, rechtzeitig professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen und sich um eine Paarberatung oder Paartherapie bemühen.

Es lohnt sich immer, sich um die Pflege der Liebe zu bemühen. Zu spät dazu ist es selten.

## Impressum

### Text und Copyright

Prof. Dr. Guy Bodenmann

Psychologisches Institut der Universität Zürich

Lehrstuhl für Klinische Psychologie

Schwerpunkt Kinder/Jugendliche & Paare/Familien

Paarlife

Binzmühlestrasse 14/23

8050 Zürich

### Mitarbeit

Markus Döbeli, Agentur Newnet

[www.newnet.ch](http://www.newnet.ch)

### Fotos

Copyright Fotolia

Weitere Tipps für Paare können Sie erhalten auf der Paarlife-Webseite:

[www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)



