





Eva Wunderer · Klaus A. Schneewind

# Liebe

## ein Leben lang?

Was Paare zusammenhält

Deutscher Taschenbuch Verlag



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. GFA-COC-1298  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Der Inhalt dieses Buches wurde auf einem nach den  
Richtlinien des Forest Stewardship Council zertifizierten  
Papier der Papierfabrik Munkedal gedruckt.

Originalausgabe

Juni 2008

© Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG,  
München

[www.dtv.de](http://www.dtv.de)

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

Umschlagkonzept: Balk & Brumshagen

Umschlagbild: Daniela Pass

Satz: Greiner & Reichel, Köln

Gesetzt aus der Stone 9,5/12'

Druck und Bindung: Kösel, Krugzell

Gedruckt auf säurefreiem, chlorfrei gebleichtem Papier

Printed in Germany · ISBN 978-3-423-24677-4

# Inhalt

1 Partner auf Zeit? .....	7
2 Eine starke Prise Toleranz .....	20
3 Die beiden Säulen glücklicher Beziehungen .....	35
4 Streiten, aber richtig! .....	59
5 Liebe geht durch den Kopf .....	107
6 Viel fordern macht zufrieden! .....	134
7 Was ich an dir mag .....	153
8 Auf und nieder, immer wieder .....	163
9 Die Kinder sind flügge, die Eltern glücklich .....	181
10 Am Anfang war die Familie .....	192
11 Was wir weitergeben möchten .....	221
12 Was also hält die Liebe am Leben? .....	226
Dank .....	229
Literatur .....	231
Anmerkungen .....	237



# 1 Partner auf Zeit?

## Einige Zahlen rund um die Haltbarkeit von Liebesbeziehungen

»Die Ehe ist die wichtigste Entdeckungsreise, die der Mensch unternehmen kann.«

Søren Kierkegaard

Leider nimmt diese Entdeckungsreise immer häufiger kein gutes Ende. Von den heute geschlossenen Ehen werden voraussichtlich mehr als ein Drittel in Trennung und Scheidung enden. Anhand der markierten Zahlen zeigt sich der Anstieg der Scheidungshäufigkeit sehr deutlich. Von 1000 im Jahr 1950 geschlossenen Ehen waren nach 15 Jahren 81 geschieden. Dieser Wert wurde bei Ehen aus dem Jahr 1995 schon nach fünf Jahren überboten. Von 1000 Paaren, die sich 1970 das Jawort gaben, waren nach 20 Jahren 217 geschieden. Eine ähnliche hohe Scheidungsquote erreichten die 1990 geschlossenen Ehen bereits nach zehn Jahren.

---

### Scheidungshäufigkeit ausgewählter Eheschließungsjahrgänge

Heiratsjahrgang	Bis zur Ehedauer von ... Jahren geschiedene Ehen (je 1000 vormals geschlossenen Ehen)				
	5	10	15	20	25
	<b>Früheres Bundesgebiet</b>				
<b>1950</b>	37	64	<b>81</b>	94	104
<b>1960</b>	44	79	109	127	149
<b>1970</b>	79	128	179	<b>217</b>	245
<b>1980</b>	90	183	245	297	
<b>1985</b>	87	184	261		
	<b>Deutschland</b>				
<b>1990</b>	88	<b>206</b>			
<b>1995</b>	<b>87</b>				

*Auf der Basis von Daten aus Engstler & Menning (2003)*

---

Im vormals eher scheidungsfreudigen Ostdeutschland sanken die Scheidungsraten nach der Wiedervereinigung zunächst deutlich unter das westdeutsche Niveau – dazu mag die Unsicherheit bezüglich der weiteren wirtschaftlichen Entwicklung beigetragen haben. Seit 1995 lösen ostdeutsche Paare jedoch wieder vermehrt ihre Ehen. Die Scheidungsraten entwickeln sich seitdem – wenn auch auf etwas niedrigerem Niveau – parallel zu denjenigen in Westdeutschland.

Es gibt mehrere Gründe dafür, warum sich die Scheidungszahlen in den vergangenen Jahrzehnten vervielfacht haben. Entscheidend ist unter anderem, dass die Scheidung zunehmend an gesellschaftlicher Akzeptanz gewonnen hat. Das Allensbacher Institut für Demoskopie führte in den Jahren 1953 und 1979 bei Frauen und Männern im Alter unter 30 Jahren zwei inhaltsgleiche Umfragen durch – mit eindrucksvollen Ergebnissen.

---

**Soll die Ehescheidung möglichst leicht gemacht werden, beziehungsweise sollen Ehen überhaupt lösbar sein?**

	1953		1979	
	Frauen unter 30 in %	Männer unter 30 in %	Frauen unter 30 in %	Männer unter 30 in %
möglichst leicht	14	15	43	55
lassen wie es ist	16	15	21	19
möglichst schwer	25	32	18	14
unlösbar sein	35	27	3	1
andere Antwort	0	0	1	0
weiß nicht bzw. keine Angabe	10	11	14	11
	(100)	(100)	(100)	(100)

*Auf der Basis von Daten aus Köcher (1985)*

---

Im Jahre 1953 meinten 14 % der jungen Frauen und etwa ebenso viele gleichaltrige Männer, dass eine Ehescheidung möglichst leicht gemacht werden sollte. 26 Jahre später ergab sich ein deutlich anderes Meinungsbild: nun waren es 43 % der Frauen und



sogar 55 % der Männer der gleichen Altersgruppe, die eine möglichst einfache Scheidung befürworteten. Entsprechend plädierte ein deutlich geringerer Teil dafür, dass die Ehe unlösbar sein solle: War 1953 noch rund jeder dritte Befragte dieser Ansicht, so traf dies 1979 nur mehr auf 3 % der Frauen und 1 % der Männer zu. Dieser Umbruch ist im Wesentlichen auf die »sanfte Revolution« der sogenannten 68er-Generation zurückzuführen, die auch in anderen Bereichen, wie z. B. der Kindererziehung, zu einem markanten Wertewandel beigetragen hat.

Die Ehe ist demnach vielen Menschen nicht mehr so heilig wie in früheren Zeiten. Eine Scheidung ist heutzutage selbst auf dem Lande keine Katastrophe mehr. Prominente in Politik und Showbusiness vermitteln den Eindruck, ein, zwei, drei Scheidungen gehörten zum Leben dazu. Und von eins nach drei ist es in der Tat nicht weit, denn bei Folgeehen steigt das Trennungsrisiko beträchtlich. Entsprechend fragt in einer Karikatur der Pfarrer die Braut: »Und wollen Sie diesen Mann als Ihren *ersten* Ehemann?«

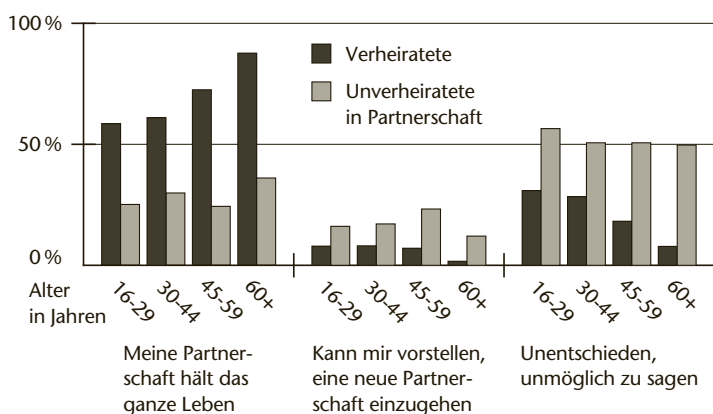
Für Scheidungswillige hat diese Entwicklung einen großen Vorteil: Er oder sie findet leichter einen neuen Partner. Bedeutete früher eine Scheidung nicht selten lebenslanges Single-Dasein, so hat man heute wieder Auswahl. Geschiedene finden Geschiedene, in der Folge entstehen immer mehr Patchwork-Familien mit Kindern unterschiedlicher Elternpaare – eine große Herausforderung für alle, die vielfältige Konflikte aufwerfen, das Leben aber auch bunter und reicher machen kann.

### »Wilde Ehen« auf dem Vormarsch

Als Alternative zur Ehe hat inzwischen mehr und mehr das Zusammenleben ohne Trauschein an Boden gewonnen – und zwar nicht nur im Sinne einer »Ehe auf Probe«, sondern durchaus als eine langfristige Beziehungsform, in der auch Kinder Platz haben. Das wiederum hat zur Folge, dass uneheliche Kinder weit aus weniger gesellschaftliche Ächtung zu fürchten haben als früher. In der Bundesrepublik Deutschland hat sich allein in der Zeit zwischen 1996 und 2004 die Zahl nicht ehelicher Lebens-

gemeinschaften um 34 % auf insgesamt 2,4 Millionen erhöht. Außerdem zeigen die Daten des »Generationenbarometers 2006«, einer umfassenden repräsentativen Umfrage bei über 2600 Personen, dass von den befragten Eltern im Alter bis zu 44 Jahren 12 % unverheiratet zusammenleben. Und dies, obschon die sogenannte wilde Ehe als weniger stabil erachtet wird.

### Glauben Sie, dass Ihre Partnerschaft das ganze Leben lang halten wird?



Auf der Basis von Daten aus Haumann (2006)

Von den Verheirateten sind je nach Altersgruppe zwischen 59 und 88 % davon überzeugt, dass ihre Partnerschaft das ganze Leben lang halten wird, während dies nur für maximal 37 % der Personen in nicht ehelichen Lebensgemeinschaften zutrifft. Entsprechend können sich bei den unverheiratet Zusammenlebenden zwischen 13 und 24 % der Befragten vorstellen, eine neue Partnerschaft einzugehen; bei den Verheirateten sind es nur 3 bis 9 %. Ein Großteil der in einer nicht ehelichen Partnerschaft Lebenden ist unentschieden, ob diese Beziehung überdauern wird. Trotz des im Einzelfall erlebten Beziehungsglücks von unverheirateten Paaren macht es offenbar einen Unterschied, ob man ohne Trauschein zusammenlebt oder den Schritt in die Ehe gewagt hat.

## Aber meine Ehe hält!

Angesichts der hohen Scheidungszahlen müssten junge Paare generell skeptisch in die Ehe gehen. Tatsächlich diskutieren Soziologen, ob es eine Art sich selbst erfüllende Prophezeiung gibt: Man hört so viel über Scheidungen und wird damit im Freundeskreis konfrontiert, dass man weniger in die Ehe investiert, um sich vor größeren Verlusten im Falle eines Scheiterns zu bewahren. So wird lieber zunächst kein gemeinsames Wohneigentum gekauft, man setzt erst einmal keine gemeinsamen Kinder in die Welt – doch damit verliert die Ehe an Stabilität, da die gemeinsame Basis schmal gehalten wird.

Befragungen zeigen allerdings, dass ein Großteil der Verliebten die statistische Realität schlichtweg ignoriert. Man weiß zwar, dass jede dritte Ehe scheitert, glaubt aber fest daran, dass man selbst ungeschoren davorkommt. Da scheinen die nicht verheirateten Paare realistischer zu sein: Sie rechnen – wie wir gesehen haben – eher mit dem Scheitern ihrer Beziehung.

## Berufstätigkeit der Frau als »Ehekiller«?

Auch die berufliche Emanzipation der Frauen macht die Ehe instabil. Denn erwerbstätige Frauen sind unabhängiger, finanzielle Notwendigkeit ist also kein Grund mehr, in einer unglücklichen Beziehung zu verharren. Zudem birgt die veränderte Rollenaufteilung Konfliktpotential: Es ist nicht mehr selbstverständlich, dass die Frau sich um Kinder und Haushalt kümmert, während der Mann das Geld verdient. Jede Familie muss ihr eigenes Modell aushandeln, und das ist Chance und Risiko zugleich. Tatsächlich werden Ehen, in denen beide Partner erwerbstätig sind und in denen die Frau stark in ihre Karriere investiert, häufiger geschieden als Ehen, in denen die Frau zu Hause bleibt. Allerdings wurde dieser negative Einfluss der Berufstätigkeit der Frau auf die Stabilität der Beziehung im Laufe der vergangenen Jahre immer geringer.

Insgesamt steigen die Ansprüche an den Ehegatten in spe: Es muss die große Liebe sein, mit der man sich ein Familienleben

gut vorstellen kann und stets auf »Wolke sieben« schwebt. Solche Vorstellungen lassen sich meist nicht dauerhaft erfüllen, denn jede Beziehung hat ihre Höhen und Tiefen, jeder Partner seine Vorzüge und Schwächen. Und im Falle des Scheiterns ist man selbst schuld, denn: »Drum prüfe, wer sich ewig bindet, ob er nicht noch was Bessres findet.« In diesem Sinne hatten es unsere Vorfahren leichter, bei denen die Partnerwahl noch pragmatischer war: Die Familien mussten zusammenpassen, der soziale Status, das Land, der Hof. Wenn man sich dann noch gut verstand, war das mehr als zufriedenstellend.

### **Katholiken auf dem Lande mit stabilem Ehebande**

Betrachtet man soziodemographische Merkmale im Hinblick auf das Scheidungsrisiko, so zeigt sich, dass Ehen häufiger geschieden werden, wenn die Frau älter ist als ihr Mann und wenn mindestens einer der Ehepartner bei der Hochzeit jünger als 20 Jahre ist. Katholiken haben stabilere Ehen als Protestanten und Konfessionslose, je stärker die Bindung an die Kirche, desto geringer ist in der Regel das Scheidungsrisiko. Schließlich verspricht man sich vor dem Traualtar ewige Liebe und Treue, in guten wie in schlechten Zeiten.

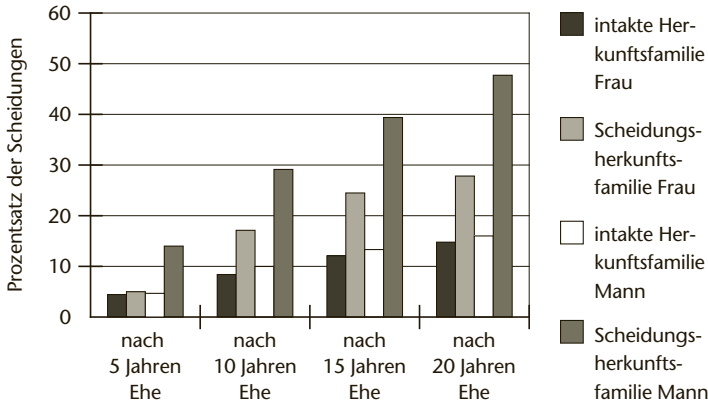
Binationale Ehen werden häufiger geschieden und auch solche, in denen die Frau ein höheres Bildungsniveau aufweist als der Mann. Letzteres hat sicherlich mit der bereits erwähnten Unabhängigkeit der Frau in finanziellen Dingen zu tun: Wer selbst gut ausgebildet ist, für den ist die Angst vor starken finanziellen Einbußen infolge einer Trennung eben oftmals kein Grund, eine unbefriedigende Ehe fortzuführen.

Kinder stabilisieren die Ehe, wenngleich sie sich, wie wir im weiteren Verlauf des Buches noch sehen werden, zeitweise eher negativ auf die Zufriedenheit in der Partnerschaft auswirken. Und nach wie vor werden Ehen auf dem Land seltener geschieden als in der Stadt.

## Die Vererbung des Scheidungsrisikos

Nicht zuletzt wird das Scheidungsrisiko auch ein Stück weit vererbt. Wer als Kind die Scheidung der Eltern erlebt, wird später eher die eigene Ehe auflösen als derjenige, der mit seinen Eltern goldene Hochzeit feiern kann. Die Bevölkerungswissenschaftler Andreas Diekmann und Henriette Engelhardt haben dies eindrucksvoll nachgewiesen.

### Soziale Vererbung von Scheidung



*Auf der Basis von Daten aus Diekmann & Engelhardt (1995)*

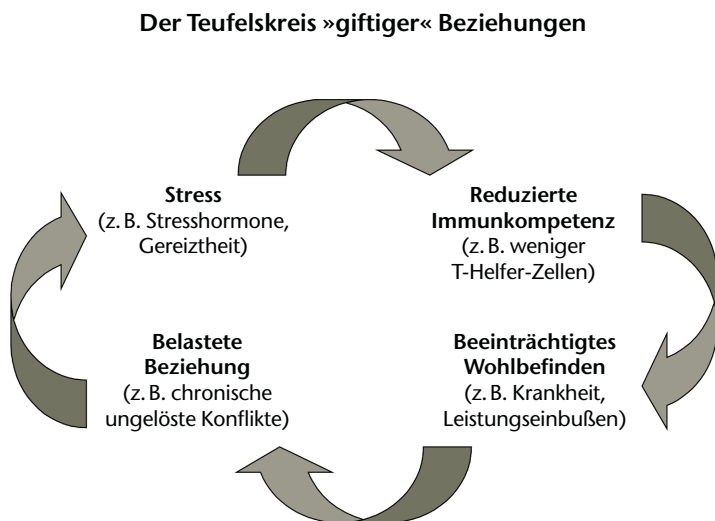
Im Laufe der Ehejahre lassen sich demnach immer mehr Partner scheiden, die selbst aus Scheidungsfamilien stammen. Bei Personen aus intakten Herkunftsfamilien – die also in einer Familie ohne Scheidung aufgewachsen sind – ist der Anstieg hingegen bei weitem nicht so hoch. Besonders anfällig sind dabei die Männer, für die sich 20 Jahre nach ihrer Eheschließung ein drei Mal so hohes Scheidungsrisiko ergibt, wenn sie aus einer Scheidungsfamilie stammen – bei den Frauen ist das Risiko »nur« etwa doppelt so groß.

Doch woher kommt das erhöhte Scheidungsrisiko für diejenigen, deren Eltern sich haben scheiden lassen? Es gibt eine »so-

ziale Vererbung«: Kinder lernen in der Familie bestimmte Beziehungsmuster kennen und nehmen das Verhalten ihrer Eltern als Modell. Daneben spielt wohl auch die genetische Vererbung eine Rolle. Beziehungen, in denen beide Partner emotional instabil sind, enden häufiger in Trennung und Scheidung. Und emotionale Instabilität, die sich beispielsweise in Unausgeglichenheit und Reizbarkeit zeigt, weist auf der Basis von verhaltensgenetischen Studien immerhin eine Erblichkeit von ca. 50% auf.

### Der Teufelskreis »giftiger« Beziehungen

Infolge der oben erwähnten »sozialen Vererbung« glauben Kinder aus Scheidungsfamilien weniger stark an ihre eigene Beziehungskompetenz. Die Basis dafür kann in einem Teufelskreis »giftiger« Beziehungen liegen, in dem auch unser Immunsystem eine wichtige Rolle spielt.



Studien der Forschungsgruppe um die amerikanische Stressforscherin Janice Kiecolt-Glaser ergaben, dass eine belastete Beziehung Stress erzeugt, der zu einer reduzierten Immunkompetenz führt. Dies beeinträchtigt wiederum das physische und psychische Wohlbefinden und wirkt sich in einem weiteren Schritt negativ auf die Beziehungsqualität aus – womit der Teufelskreis sich schließt.

Wenn Kinder erleben, dass sich der Beziehungsstress ihrer Eltern zu einem »chronischen Gift« entwickelt, ziehen sie möglicherweise die Lehre: Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende, die Beziehung zu beenden erscheint als adäquate Problemlösung. Und da ist etwas Wahres dran, denn die negativsten Folgen für die Entwicklung der Kinder haben andauernde Auseinandersetzungen von Eltern, die trotz aller Schwierigkeiten zusammenbleiben. Schließlich leben sie ihren Kindern ein Partnerschaftsmodell vor, das da heißt: Eine Ehe bedeutet nicht, dass man sich gern hat und gut versteht, dennoch bleibt man zusammen. Die Beziehung als Falle, den Kindern zuliebe – eine solche Erfahrung macht es der folgenden Generation schwer, an das lebenslange Beziehungsglück zu glauben und wird sie kaum animieren, selbst vor den Traualtar zu treten.

## Das verflixte fünfte Ehejahr

Nicht jede Ehe, die es bis zur goldenen Hochzeit bringt, ist für beide Partner zufriedenstellend. Unglückliche Ehen können erstaunlich stabil sein. Die Gründe dafür, dass diese von Soziologen als »stable unhappies« (»stabil Unglückliche«) bezeichneten Paare zusammenbleiben, sind unterschiedlich. Sie tun es aus Gewohnheit, wegen gemeinsamen Besitzes, wegen der Kinder, gegenseitiger Abhängigkeiten oder aus Angst vor dem Alleinsein. Die Ehedauer allein ist demnach kaum ein Erfolgskriterium, wobei sich – wie wir gesehen haben – immer mehr Paare auch nach 20 und mehr Jahren scheiden lassen. Mittlerweile werden doppelt so viele Ehen nach der Silberhochzeit geschieden wie vor 30 Jahren. Das verflixte siebte Ehejahr zu überste-

hen, bedeutet demnach schon lange keinen Garantieschein für lebenslange Ehestabilität mehr.

Das höchste Trennungsrisiko besteht Statistiken zufolge nach wie vor zwischen dem dritten und dem zehnten Ehejahr, mit einer Spitze im fünften Jahr. Familientherapeuten berichten einen Anstieg an Beziehungskrisen bei Familien mit kleinen Kindern – und zwar in dem Moment, in dem die Kinder selbstständiger und die Eheleute wieder auf die Partnerschaft zurückgeworfen werden. Sind die Sprösslinge erst einmal im Kindergarten, schlafen sie nachts durch und lassen sich auch einmal bei Personen außerhalb der Familie abgeben, stellt sich die Frage, was von der Paarbeziehung übrig ist. Das Ergebnis ist zuweilen ernüchternd, und es ist einiges an Arbeit nötig, damit aus Mama und Papa auch wieder Frau und Mann werden. Ein wesentlicher Grund, weswegen Paartherapeuten schon jungen Eltern ans Herz legen, nicht nur in der Elternrolle aufzugehen, sondern auch ihre Paarbeziehung zu pflegen.

### **Was hält Paare zusammen?**

Nimmt man all die genannten Einflüsse (und noch einige mehr) zusammen, so lässt sich zumindest in der statistischen Theorie ein »ideales Paar« erschaffen. Das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung hat entsprechend alle Merkmale, die für eine geringe Scheidungsanfälligkeit sprechen, aus diversen Statistiken zusammengetragen.

---

#### **Das ideale Paar: Eine statistische Collage**

- Frau und Mann verbindet eine starke Emotionalität und Sexualität.
- Sie kommunizieren regelmäßig und haben einen positiven Kommunikationsstil.
- Sie sind treu, solidarisch und unterstützen sich.



- Sie haben gemeinsame Kinder, Freunde und Wohnungseigentum.
- Weder ihre Eltern noch sie selbst haben bislang eine Scheidung erlebt.
- Sie sind gleich gebildet und etwa gleichaltrig und haben ähnliche Interessen und Lebensentwürfe.
- Sie haben nicht zu früh geheiratet und vor der Eheschließung längere Zeit zusammengelebt.
- Sie sind religiös gebunden und traditionell orientiert.
- Sie leben nicht in der individualistischen Umgebung von Großstädten.

Quelle: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (2004)

---

Auch wenn es sehr schwierig sein dürfte, Paare zu finden, die all diesen Kriterien genügen, ist das kein Anlass zur Resignation. Schließlich geht nach wie vor der Großteil der Menschen hierzulande dauerhaft gemeinsam durch die Höhen und Tiefen des Ehelebens. Und so stellt sich die Frage: Was sind die Erfolgsfaktoren, worin bestehen die Voraussetzungen für eine stabile Partnerschaft? Was also hält Ehen zusammen?

Dies war die Leitfrage eines Forschungsprojekts, das Ende der 90er Jahre an der Ludwig-Maximilians-Universität in München ins Leben gerufen wurde. Nach einer Pilotphase mit Ehepaaren im Großraum München wurden im Jahr 2001 insgesamt 663 Ehepaare in den alten deutschen Bundesländern zu verschiedenen Aspekten ihrer Partnerschaft befragt. Die Eheleute waren im Schnitt rund 27 Jahre in erster Ehe verheiratet, die Ehedauer reichte von einem bis hin zu 49 Jahren. Entsprechend schwankte das Alter der Befragten zwischen 25 und 82 Jahren, im Mittel waren es 52 Jahre. Mehr als 90 % hatten Kinder, viele davon waren bereits im Jugend- oder jungen Erwachsenenalter. Die Hälfte der Befragten gab als höchsten Schulabschluss den Hauptschulabschluss an, 28 % hatten die Realschule abgeschlossen und 21 % Hochschulreife erworben. Beinahe 90 % waren in der Bundesrepublik geboren.

Die von uns befragte Gruppe umfasste also Ehepartner aus

verschiedenen Altersstufen und sozialen Schichten, aus der Stadt ebenso wie vom Land. Viele waren schon lange Jahre verheiratet – und hatten damit einiges zum Thema »Was hält Ehen zusammen?« zu sagen. Dass die Stichprobe weitgehend repräsentativ für (Langzeit-)Ehepaare in den alten deutschen Bundesländern ist, konnten wir durch die Anbindung an den »Familiensurvey« sicherstellen. Für diese Langzeituntersuchung des Deutschen Jugendinstituts wurde im Jahr 1988 ein repräsentativer Bevölkerungsquerschnitt gewonnen – und alle in erster Ehe verheirateten Personen daraus wurden im Jahr 2001 eingeladen, an unserer Befragung teilzunehmen.

Wir gehen davon aus, dass viele verschiedene Einflüsse auf eine Paarbeziehung wirken: Da sind zum einen frühere Erfahrungen der Partner, sei es in der Herkunftsfamilie oder in vorangegangenen Partnerschaften, zum anderen die gemeinsame Beziehungsgeschichte, also das, was die Ehepartner auf ihrem Lebensweg bereits zusammen hinter sich gebracht haben. Natürlich spielt die Persönlichkeit von Mann und Frau eine Rolle, ebenso Werthaltungen, Einstellungen und Denkmuster beider Partner. Wie wir gesehen haben, bleiben auch das materielle und soziale Umfeld nicht ohne Wirkung, das heißt die finanzielle Situation, das Wohnumfeld, die Zufriedenheit mit der Berufstätigkeit und ihre Beanspruchung durch sie sowie die Unterstützung durch Verwandte, Freunde und Bekannte. Im Zentrum stehen Merkmale der Paarbeziehung, beispielsweise Kommunikations- und Konfliktkompetenzen oder die gegenseitige Unterstützung in Stresssituationen. Und schließlich werfen die Zukunftsvorstellungen ihre Schatten auf die Gegenwart: Glaubt man, dass die Beziehungszufriedenheit weiterhin steigen oder sinken wird? Stehen größere Einschnitte an, wie die Geburt eines Kindes oder der Übergang in den Ruhestand?

Zu all diesen Faktoren haben wir jene 663 Ehepaare befragt. Im Jahr 2001 geschah dies mit Hilfe eines ausführlichen Fragebogens, im Jahr 2003 füllte ein Teil der Paare erneut einen Fragebogen aus und gab uns im Rahmen eines vertiefenden Interviews noch genauere Einblicke in sein Eheleben. Die Ergebnisse sind nicht nur für die psychologische Forschung interessant – sondern vor allem auch für Menschen wie Sie, die sich mit ihrer

eigenen Beziehung auseinandersetzen und noch mehr über Partnerschaften lernen wollen. So entstand ein Buch, das auf die Frage: »Was hält Paare zusammen?« sicherlich nicht die eine für alle passende Antwort liefern, aber viele wertvolle Hinweise geben kann, wobei wir bisweilen auf die Befunde anderer Studien zurückgreifen.

Der Inhalt der folgenden Kapitel gilt natürlich auch für unverheiratete Partner, die in einer festen Beziehung zusammenleben. Zwar ist immer wieder von *Ehepartnern* die Rede, doch das liegt vornehmlich daran, dass wir verheiratete Männer und Frauen befragt haben. Auch wenn – wie wir oben gesehen haben – Verheiratete mehr Zuversicht in die Stabilität ihrer Beziehung haben als Personen, die unverheiratet in einer Partnerschaft leben, unterscheiden sich die sogenannten wilden Ehen von den staatlich anerkannten oft eher in steuerlicher Hinsicht als in ihrem Lebensalltag zu zweit.

Leser, die in homosexuellen Beziehungen leben, wird es vielleicht stören, dass immer von Mann und Frau in der Partnerschaft die Rede ist. Schwule und lesbische Paare haben vielfach ähnliche Aufgaben zu meistern und mit ähnlichen Schwierigkeiten zu kämpfen wie heterosexuelle. Auch für sie hält das Buch demnach eine Menge Anregungen bereit.

## 2 Eine starke Prise Toleranz

### Die Zutaten des Erfolgsrezepts langjähriger Partnerschaften

*»Immer wieder fragt man mich nach dem Rezept für meine lange und glückliche Ehe. Nun, meine Frau und ich gehen zweimal die Woche aus. Ein entspannendes Abendessen bei Kerzenlicht und romantischer Musik, ein paar Runden auf der Tanzfläche. Sie geht Dienstag, ich am Freitag.«*  
Henny Youngman

Was ist das Erfolgsrezept Ihrer Partnerschaft? Was hält Sie beide zusammen? Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit und notieren Sie alle Zutaten, die Ihrer Beziehung zum Erfolg verhelfen. Schreiben Sie getrennt voneinander auf, was Ihnen einfällt (hier im Buch oder auf einem separaten Blatt Papier) – denn vielleicht möchten Sie Ihre Listen später miteinander vergleichen.