



Julia Peirano

Sandra Konrad

# Der geheime Code der Liebe

Entdecken Sie  
Ihr **Beziehungs-Ich**  
und finden Sie  
den richtigen  
**Partner**

# Inhalt

Vorwort .....	13
Einführung .....	17

## Teil 1: Dem Liebes-Ich auf der Spur

Gestatten: Die Liebenden .....	27
Auf der Suche nach der Beziehungspersönlichkeit ....	32
Was hat Glück in der Liebe mit der Persönlichkeit zu tun? .....	32
Den Unterschieden auf der Spur .....	34
Warum das klassische Persönlichkeitsmodell in der Liebe versagt .....	38
Warum zeigen wir unserem Partner ein anderes Gesicht als unseren Freunden? .....	40
Die <i>Lovely Nine</i> und was sie aussagen .....	44
Wie werden die <i>Lovely Nine</i> entschlüsselt? .....	47
Die Entstehung und Veränderung der Beziehungspersönlichkeit .....	50
Ist man, was man ist? Oder wird man zu dem, was man ist? .....	50
Willkommen zu Hause .....	52

Familiäre Übertragungen .....	56
Aus Expartnern wird man klug .....	58
Bleibt man, wie man ist? .....	60
Alles vage in Bewegung .....	62
Neue Liebe, neues Pech? .....	65
Neuer Partner, neuer Tanz? .....	66
Futter für den Wolf .....	67
Der rote Faden Ihrer Liebe .....	69
Der Fels in der Brandung:	
Die alltagstaugliche Leidenschaft .....	69
Same same, but different .....	71
Die Dynamik steckt im Paar .....	74
Reagiert da etwas? .....	75
Den nehme ich zum Üben .....	77
Wie finde ich den richtigen Partner, der meine Beziehungspersönlichkeit ergänzt? .....	81
Strategien der Partnersuche .....	83
Wie Ihre Beziehungspersönlichkeit Sie bei der Partnersuche steuert .....	95
Eine Formel für das Glück in der Liebe .....	102
Wie wird das Liebesglück gemessen? .....	103
40 Prozent: Das Gerüst einer glücklichen Beziehung .....	105
Überprüfung: Die eigenen Voraussetzungen für das Glück .....	107
Die restlichen 60 Prozent .....	III

## Teil 2: Die *Lovely Nine*

Sicher gebunden? Von der Mutterliebe zur romantischen Liebe . . . . .	115
Wir sind von Kopf bis Fuß auf Bindung eingestellt . . . . .	118
Bindungsstile unter der Lupe . . . . .	119
Warum sind unsere Bindungsstile so hartnäckig? ..	124
Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm . . . . .	125
Nichts ist endgültig – Bindungsprobleme und positive Entwicklungen . . . . .	126
Nähe und Distanz: Wie viel Nähe brauchen und ertragen Sie, um sich wohl zu fühlen . . . . .	132
Nähebedürftig oder distanziert – alles hängt von der Kindheit ab . . . . .	136
Liebe auf Distanz . . . . .	139
Zu viel ist grad genug . . . . .	141
Die unterschiedlichen Währungen der Nähe . . . . .	143
Führen oder geführt werden: Wer hat wann die Hosen an? . . . . .	153
Führungspersönlichkeiten: stark und nachgiebig . . .	154
Innerer Machthaushalt: nach außen mächtig, innen schwächig . . . . .	158
Kontrolle um jeden Preis . . . . .	160
»Ich mach alles, was du willst.«	
Führungsschwache Persönlichkeiten . . . . .	161
Verantwortung und Fürsorge: Liebe bis zur Selbstaufgabe oder bewusstes Geben und Nehmen? . . . . .	171
Wie entwickelt ein Mensch Hilfsbereitschaft? . . . . .	176

Wer passt zu wie viel? .....	178
Unausgeglichen läuft schief .....	179
Alles in der Waage? .....	182
Pragmatismus: Gehören Vernunft und	
Berechnung zur Liebe? .....	187
Körper ziehen sich an .....	189
Geld oder Liebe? .....	191
Die Macht der Kinderstube .....	193
Kinder erwünscht? .....	194
Ordnung, Sauberkeit und Aufgabenteilung .....	195
Konfliktbewältigung: Wie streiten Sie –	
konstruktiv oder destruktiv? .....	202
Das 5:1-Prinzip .....	203
Die Art des Streitens – die üblichen Verdächtigen ..	206
Mama schimpft, Papa schmolzt – die familiäre	
Schule des Streitens .....	210
Richtig streiten will gelernt sein .....	213
Extraversion: Wie Gesprächig sind Sie Ihrem Partner	
gegenüber – und wie viel Außenkontakt brauchen	
Sie als Paar? .....	217
Kommunikation mit dem Partner .....	219
Traute Zweisamkeit oder reges Sozialleben? .....	223
Lust, lüstern, lustig? Wie wir unsere	
Sexualität erleben .....	231
Sexualität von den Kinderschuhen	
bis zum Erwachsenenleben .....	233
Stille Wasser sind tief –	
die Verborgenheit sexueller Gelüste .....	236

---

Eifersucht, die giftige Verwandte der Liebe . . . . .	239
»Einmal ist keinmal« – und andere	
Erklärungen für sexuelle Abenteu(r)er . . . . .	241
Quantität und Qualität –	
die Unterschiede im Begehren . . . . .	248
Sexualität: Unsere intime Persönlichkeit . . . . .	255
Stabil oder labil: Wie reagieren Sie	
auf partnerschaftliche Belastungen? . . . . .	259
Wie äußern sich Empfindlichkeit oder	
Gelassenheit in der Partnerschaft? . . . . .	261
Wodurch wird man instabil? . . . . .	270
<b>Teil 3: Der Test zur Beziehungspersönlichkeit</b>	
So testen Sie Ihre Beziehungspersönlichkeit	
und erstellen Ihr Persönlichkeitsprofil . . . . .	277
Erstellen Sie Ihr Beziehungspersönlichkeitsprofil . . . . .	291
Die Beschreibung und Auswertung der Merkmale . . . . .	294
Happy End . . . . .	315
Quellenverzeichnis . . . . .	316
Literaturhinweise . . . . .	316
Register . . . . .	317

# Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,  
wir freuen uns, dass Sie sich für das Thema »Glück in der Liebe« interessieren. Bevor Sie mit der Lektüre beginnen, möchten wir uns vorstellen und Ihnen ein paar Einblicke zur Entstehung dieses Buches geben und Ihnen erzählen, was uns selbst an diesem Thema fasziniert und welchen Bezug jede von uns dazu hat.

*Dr. Julia Peirano:*

Die Frage, wie man in der Liebe glücklich wird und bleibt, beschäftigt mich bereits über mein halbes Leben: natürlich mit Beginn meiner ersten Liebe, dann später im Psychologiestudium und während meiner wissenschaftlichen Forschungsperiode und letztendlich als treuer Begleiter bei meiner täglichen Arbeit als Psychotherapeutin. Dabei faszinieren mich seit jeher zwei Fragen: Wie schaffen es einige Menschen so gut, den richtigen Partner zu finden und mit ihm in einer Partnerschaft ein lebendiges, liebevolles Miteinander zu leben? Und andererseits: Warum haben es manche Menschen so schwer, überhaupt einen einigermaßen passenden Partner zu finden und mit jenem gar eine vertrauensvolle, lang dauernde Beziehung zu führen? Hier auf wollte ich Antworten.

2005 bekam ich ein Angebot, das passgenau auf mein langjähriges Interesse traf: Ich hatte die Möglichkeit, das Thema Liebesglück intensiv im Rahmen einer Doktor-

arbeit\* zu erforschen. Ohne zu zögern sagte ich zu. Der erste Meilenstein meiner wissenschaftlichen Studien war es, einen völlig innovativen Fragebogen zu entwickeln, mit dem man alle Verhaltensweisen, Eigenschaften und Wünsche messen kann, die ein Mensch in eine Beziehung mitbringt. Anschließend untersuchte ich mit diesem Fragebogen 300 Paare, um herauszufinden, an welchen Eigenschaften das Glück in der Liebe hängt. Mein Forschungsdrang wurde belohnt: Die Ergebnisse förderten Spannendes zutage, und die neuen Erkenntnisse erweiterten mein Verständnis von Liebe und Partnerschaft ungemein. Das wirkte sich nicht nur positiv auf mein Privatleben aus, sondern auch meine therapeutische Arbeit profitierte davon. Denn in meiner Praxis begegne ich vielen Menschen, die vordergründig an einer Depression oder an Schmerzen leiden. In Wirklichkeit sind sie aber oftmals an einer lieblosen Beziehung erkrankt oder an ihrer Einsamkeit als Single, und ihre Fragestellungen berühren die Liebe: von Trennungsgedanken über Untreue bis hin zu Entfremdungsgefühlen oder zur Sorge, keinen Partner zu finden. Manche stehen ratlos vor dem Phänomen, warum ihnen immer wieder das Gleiche passiert.

Wie man Beziehungen führt, ist niemals zufällig. Dies hängt maßgeblich von bestimmten Seiten der eigenen Persönlichkeit ab, die tief in einem verankert ist und in der frühen Kindheit angelegt wird. Doch es gilt auch: Setzt sich ein Mensch mit sich selbst auseinander und arbeitet an sich, dann nimmt sein Liebesleben meist einen positiveren Weg.

Durch Forschung und Praxis bestätigt, motivierten mich viele Gespräche mit Kollegen, Freunden und Familie dazu,

\* Sie können die Studie kostenlos herunterladen unter: <http://www2.sub.uni-hamburg.de/opus/volltexte/2008/3684/pdf/doktorarbeitinternetkurz.pdf>

die wertvollen Erkenntnisse, auf die ich während der Untersuchung stieß, zu veröffentlichen – und damit zu diesem Buch, das nach meiner Vorstellung möglichst viele Menschen anregen soll, ihre eigene Art zu lieben zu entdecken, zu verstehen und, wenn es sein muss, in eine positive Richtung zu verändern. Aus meiner Feder stammen der gesamte erste Teil sowie vier Kapitel im zweiten Teil und der Test in Teil drei, der auf meiner Doktorarbeit basiert. Weitere fünf Kapitel im zweiten Teil stammen von Sandra Konrad.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und bei dem Versuch, sich zu entdecken und etwas für sich und Ihre Beziehung zu tun.

*Dr. Sandra Konrad:*

Meine Arbeit als Paartherapeutin bringt mich täglich mit Menschen zusammen, die gerade Schwierigkeiten in ihren Beziehungen haben. Wenn die Schmetterlinge im Bauch müde und aus Traum Männern und Traum Frauen reale Menschen aus Fleisch und Blut geworden sind, fängt die Beziehung eigentlich erst richtig an. Bedürfnisse müssen formuliert, Grenzen abgesteckt und Verhandlungen über die Ausgestaltung der Beziehung geführt werden. Zwangsläufig entstehen dabei immer mal wieder Missverständnisse und enttäuschte Erwartungen, weil der geliebte Partner nicht all das erfüllen kann, was wir uns gewünscht hätten. Kommt es dann zum Streit, sind wir oft davon überzeugt, im Recht zu sein, während wir dem anderen die ganze Schuld an der Misere zuschieben.

Mit ein wenig Abstand wissen wir alle, dass sowohl an einer glücklich verlaufenden Beziehung als auch an einer unglücklichen Beziehung immer beide Partner Anteil haben. Und um genau diesen Anteil geht es in diesem Buch.

Das, was jeder von uns in eine Beziehung mitbringt, ist Resultat des bisher gelebten Lebens: die Erfahrungen, die wir von Kindheit an gemacht haben, wie wir Schmerzliches verarbeiten konnten, was wir vermeiden wollen und was unbedingt in unserem Leben und unserer Partnerschaft vorhanden sein soll.

Als Therapeutin bin ich neugierig auf das, was sich hinter der Fassade eines Menschen verbirgt. Ich kann gemeinsam mit meinen Klienten herausfinden, was sie unglücklich macht und was sie brauchen, um alten und akuten Schmerz loszuwerden. Ich nehme mir Zeit, zu verstehen, warum ein Mensch sich in eine bestimmte Richtung entwickelt hat, stelle Fragen und bin gespannt auf die Antworten, die mein Gegenüber entwickelt.

Die in diesem Buch von mir geschriebenen Kapitel *Sicher gebunden, Nähe und Distanz, Konfliktbewältigung, Führen oder geführt werden* sowie *Lust, lüstern, lustig?* können Ihnen beim Lesen Anregungen für einen inneren Frage-und-Antwort-Prozess geben. Ich wünsche Ihnen genug Ruhe und einen gewissen Forschungstrieb für diese spannende Beschäftigung, denn Verständnis für sich selbst ist der erste und letztlich auch wichtigste Schritt, um etwas im eigenen Leben verändern zu können.