

# Was zwei Menschen brauchen

Ein Buch-Kurs darüber, woran Liebe leise erlischt – und  
wie du sie am Leben hältst

*Maxim Fjodorow · Natalja Fjodorowa*

## Über dieses Buch

Einundzwanzig Bedürfnisse, drei Prinzipien, ein Ziel – damit es zwischen euch warm bleibt. Dieser Buch-Kurs versammelt, was Psychologie, Neurobiologie und Soziologie über enge Beziehungen herausgefunden haben, und übersetzt es in eine menschliche Sprache: kurz, mit Geschichten und ohne Langeweile. Jedes Kapitel handelt von einer einfachen Sache, die das „Wir“ lebendig macht. An einem Abend gelesen, über Jahre wirksam.

*16+. Das Buch ist aufklärend gedacht und ersetzt nicht die Arbeit mit einem Psychologen oder Paartherapeuten. Alle Geschichten sind verdichtet und erfunden.*

---

## Von den Autoren

**Maxim Fjodorow** und **Natalja Fjodorowa** sind ein Paar und die Autoren dieses Buches.

Wir sind die Sache mit der Beziehung anders angegangen: Wir haben angefangen, all das von den allerersten Tagen an zu studieren – nicht um etwas bereits Zerbrochenes zu reparieren, sondern um das Rad nicht neu zu erfinden und nicht in dieselben Fettnäpfchen zu treten wie andere. Wir sind ja nicht das erste Paar auf der Welt: Hinter der Menschheit liegen Berge von Erfahrung und Forschung, und es wäre naiv, denselben Weg blind noch einmal zu gehen. Deshalb haben wir uns von Anfang an entschieden, uns auf dieses Wissen zu stützen.

Und alles, worüber hier geschrieben steht, haben wir nicht bloß angelesen – wir erproben es jeden Tag an uns selbst; unser Bund ist genau das Labor, in dem alles in der Praxis überprüft wird. Das wichtigste Ergebnis dieser Erfahrung: Unsere Gefühle erlöschen mit der Zeit nicht – im Gegenteil, sie wachsen. Und das ist der beste Beweis dafür, dass der Ansatz funktioniert.

Wir haben gesammelt, was die Wissenschaft über enge Beziehungen weiß, und aus der trockenen akademischen Sprache in eine menschliche übersetzt – zu einer praktischen und warmen Landkarte. Kein Blick von oben, sondern Notizen von innen: von zweien, die diesen Weg gehen und wollen, dass es auch bei dir gelingt – oder sogar besser.

Und vielleicht das Wichtigste: Dieses Buch allein zu lesen ergibt fast keinen Sinn. Eine Beziehung ist ein Spiel zu zweit: Wenn nur einer die Landkarte in der Hand hält, kann er das nicht reparieren, was von beiden abhängt. Wir haben diese Kapitel gemeinsam

durchgearbeitet – bei Morgenspaziergängen, unter einem Baum sitzend, während wir uns an Begebenheiten aus unserem Leben und aus dem Leben befreundeter Paare erinnerten. Genau in solchen Gesprächen wurden aus trockenen Ideen *unsere*. Deshalb liest man am besten so weiter: **zu zweit** – ein Kapitel, und dann ein Gespräch. Und zwar nicht „wer von uns recht hat“, sondern „und wie ist das eigentlich bei uns?“.

---

## Prolog. Die unsichtbare Liste

Sie lieben einander. Sie lieben einander wirklich.

Und trotzdem ertappen sie sich eines Morgens dabei, dass sie schweigend frühstücken – wie zwei Reisende im Zug, die einander nicht ausweichen können. Niemand hat betrogen. Niemand hat geschrien. Es ist nur ... leer geworden zwischen ihnen. Die Wärme ist irgendwohin entwichen, und keiner weiß, wann.

Kommt dir das bekannt vor? Wenn nicht – dann wirst du es vielleicht irgendwann bei Freunden sehen. Und die Geschichte ist fast immer dieselbe, und sie klingt beleidigend einfach: **Liebe allein hat nicht gereicht.**

Nicht, weil das Gefühl nicht echt gewesen wäre. Sondern weil jeder von uns innen drin eine Liste hat. Eine lange, unausgesprochene, meistens selbst für einen selbst unsichtbare Liste. Auf ihr steht, was wir vom geliebten Menschen bekommen müssen, damit es uns an seiner Seite gut geht: damit wir uns geliebt fühlen, gebraucht, sicher, frei, begehrt. Solange die Punkte dieser Liste erfüllt werden, atmet die Liebe. Sobald man sie monatelang ignoriert – fängt selbst ein starkes Gefühl an, leise zu ersticken. Ohne Skandale. Es erlischt einfach.

Die gute Nachricht: Diese Liste ist weder unendlich noch rätselhaft. Wissenschaftler, die jahrzehntelang Tausende von Paaren beobachtet haben, haben sie im Grunde entschlüsselt. Sie umfasst etwa **zwei Dutzend Punkte**. Und fast alle Streits, Kränkungen und „wir haben uns voneinander entfernt“ sind ein Signal, dass einer dieser Punkte schon lange rot leuchtet.

Dieses Buch ist eine Landkarte deiner Liste – und seiner (ihrer).

**Und das ist wichtig: Du musst sie nicht erst aufschlagen, wenn es schon „brennt“.** Ja, sie hilft dir, das zu reparieren, was aus dem Tritt geraten ist – sie zeigt dir, welcher Punkt genau eingebrochen ist und was du dagegen tun kannst. Aber der beste Moment für sie ist der *Anfang*, wenn ihr gerade erst zusammen seid und beide das größte

Interesse und die meiste Energie füreinander habt. Am Start ist es am billigsten, das richtige Fundament zu legen: Gewohnheiten von Wärme, Vertrauen und Fürsorge – solange es noch nichts zu „reparieren“ gibt. Starke Paare sind nicht die, die Glück hatten, sondern die, die sich rechtzeitig um ihr „Wir“ gekümmert haben. Ob du das also beim dritten Date oder im fünfzehnten Ehejahr liest – du bist genau richtig dran: Die einen bauen, die anderen reparieren, und das Buch ist für beide.

Wir werden dich nicht mit Theorie zuschütten. Jedes Kapitel handelt von einer lebendigen Sache: was sie ist, warum sie so funktioniert (Wissenschaft steckt hier drin, aber versteckt in kleine Fußnoten – schau rein, falls du neugierig wirst), wie du merkst, dass sie fehlt, und was du schon heute dagegen tun kannst. Am Ende jedes Kapitels steht eine Zeile, die du mitnehmen solltest.

**Wie die Reise aufgebaut ist.** Die einundzwanzig Bedürfnisse haben wir auf sechs verständliche Blöcke verteilt – das sind sechs Modul-Kapitel:

1. **Liebe und Verbindung** – darüber, wie man liebt, geliebt wird und nah bleibt.
2. **Sicherheit und Halt** – über den Rückhalt, die Fürsorge und das „mit dir habe ich keine Angst“.
3. **Anerkennung und Bedeutung** – darüber, wie wichtig es ist, gesehen und gebraucht zu werden.
4. **Treue** – über Hingabe und erwachsene Verantwortung.
5. **Einheit und Freiheit** – über das „Wir“, das das „Ich“ nicht erstickt.
6. **Genuss und Schönheit** – über Leidenschaft, Freude und den Funken.

Danach kommen **drei Prinzipien**, die diesen Werkzeugkasten in ein funktionierendes System verwandeln. Und das Finale – darüber, wie sich all das in ein glückliches Leben als Ganzes einfügt.

Und eine kleine Bitte: Wenn es möglich ist – lies das nicht allein, sondern gemeinsam mit dem Menschen, mit dem es wärmer werden soll. Dieses Buch wirkt zu vier Händen.

Bereit? Dann fangen wir ganz am Anfang an – mit dem, worum es bei alldem überhaupt geht.

# Kapitel 1. Liebe und Verbindung

---

Hier wohnt der Kern – fünf Bedürfnisse, aus denen das Gefühl „wir sind uns nah“ überhaupt erst wächst. Lieben und geliebt werden, vertrauen, verstanden werden, einander wärmen. Wenn in diesem Kapitel bei euch Ordnung herrscht – lässt sich fast alles andere leichter reparieren. Fangen wir an.

---

## Geben ist Stärke

*Bedürfnis №1 · „lieben“*

Stell dir zwei Menschen vor. Der eine fragt sich ständig: „Was springt für mich dabei raus?“ Der andere: „Was kann ich geben?“ Rate mal, wer von beiden nach einem Jahr glücklicher ist. Spoiler: nicht der, der bekommen hat.

Wir denken bei Liebe gewöhnlich an das, was uns *zukommt*. Aber es gibt ein eigenes, sehr altes Bedürfnis – **selbst zu lieben**. Fürsorge, Wärme, Aufmerksamkeit zu geben. Das ist weder Opfer noch ein „Mangel an Selbstliebe“ – es ist ein eingebauter Mechanismus: Wenn du dich um einen geliebten Menschen kümmerst, springen in deinem eigenen Gehirn die Lustzentren an.<sup>1</sup> Erich Fromm hat es härter formuliert: Die Fähigkeit zu *geben* ist keine Schwäche, sondern die höchste Form der Stärke. Lieben ist ein Verb, kein Souvenir.<sup>2</sup>

Und das ist wichtig: Wer gibt, gewinnt doppelt. Menschen, die ihre Partner unterstützen, leben mit weniger Stress – und in Langzeitbeobachtungen waren *diejenigen, die Fürsorge gaben, gesünder als die, die sie nur empfangen*.<sup>3</sup>

**Alarmzeichen.** Du hast niemanden, an den du deine angestaute Wärme abgeben kannst – und sie wird sauer und schlägt in Gereiztheit um. Oder deine Zeichen der Zuwendung werden ständig abgewehrt: „lass mal, ich mach das selbst.“ Liebe, die nicht überfließen darf, verwandelt sich in Groll.

**Was du tun kannst.** - Suche jeden Tag eine konkrete Gelegenheit, etwas zu geben – von einer Tasse Tee bis zu „ich bin stolz auf dich“. - Nimm Fürsorge auch an. Zurückgewiesene Fürsorge erstickt im anderen die Lust zu geben.

**Merk dir:** Liebe misst sich nicht daran, wie viel man dir gegeben hat, sondern wie viel du zu geben vermochtest – und genau das macht dich selbst reicher.

---

## Der stille Hafen

### *Bedürfnis №2 · „geliebt werden“*

Du kommst nach Hause, zerschlagen – ein Misserfolg auf der Arbeit, alles fällt zusammen. Und alles, was du willst, ist, dass ein einziger Mensch auf der Welt sagt: „Komm her. Ich bin bei dir. Wir kriegen das hin.“

Das ist das zweite Grundbedürfnis – **geliebt zu werden**. Zu spüren, dass man dich annimmt, schätzt und nicht im Stich lässt – so, wie du bist, mit deinen Niederlagen und Macken. Psychologen nennen das sichere Bindung, und das Verlangen danach ist eines der mächtigsten menschlichen Motive, „von der Wiege bis zum Grab“. <sup>4</sup> Wir brauchen es buchstäblich zum Leben, eine feste, enge Verbindung zu spüren – das ist keine Laune, das ist das Fundament der Psyche. <sup>5</sup>

Ohne dieses Gefühl ist ein Mensch selbst in einer Beziehung einsam. Mit ihm aber hast du einen „stillen Hafen“, in den du nach jedem Sturm zurückkehren kannst – und aus dem hinaus du dich furchtlos in die Welt wagst.

**Alarmzeichen.** Eifersucht, das ständige Prüfen „liebst du mich auch?“, die Angst, verlassen zu werden. Oder, umgekehrt, ein abwehrendes „ich brauche niemanden“ – so versteckt man dasselbe unerfüllte Bedürfnis.

**Was du tun kannst.** - Sprich Liebe direkt aus – mit Worten, Berührung, Aufmerksamkeit. „Das ist doch klar“ funktioniert hier nicht. - Sei im ängstlichen Moment deines Partners ein Hafen, kein Ratgeber: zuerst „ich bin bei dir“, dann alles andere.

**Merk dir:** Zuhause sind nicht die Wände, sondern der Mensch, zu dem man so zurückkehren kann, wie man gerade ist.

---

## Wann man die Rüstung ablegen kann

### *Bedürfnis №3 · „Nähe und Vertrauen“*

Er erzählte ihr, was er noch niemandem erzählt hatte – eine alte, beschämende, schmerzhaftes Geschichte. Er sprach und blickte dabei auf den Tisch. Und sie hielt ihn einfach an der Hand und unterbrach ihn nicht. Als er fertig war, war zwischen ihnen mehr als noch eine Stunde zuvor.

Genau dieses „Mehr“ ist **Nähe** – das Gefühl, dass da ein Mensch ist, dem man sich ohne Rüstung zeigen kann. Und getragen wird Nähe von **Vertrauen**: der Gewissheit, dass man dich nicht verrät und deine Verletzlichkeit nicht gegen dich verwendet. Das eine lebt nicht ohne das andere: Wirklich nah kommen kann man nur dem, dem man vertraut.<sup>7</sup>

Vertrauen sind keine Schwüre, sondern angesammelte Erfahrung: „er ist verlässlich, sie ist zugewandt.“ Je höher das Vertrauen, desto tiefer die Nähe und desto weniger Eifersucht und Mauern gibt es im Paar.<sup>20</sup>

**Alarmzeichen.** Ihr redet „sachlich“ miteinander, aber nicht über das Innere. Es sind Tabuthemen entstanden. Man will heimlich aufs Handy schauen. Das alles deutet auf eingebrochenes Vertrauen hin.

**Was du tun kannst.** - Halte kleine Versprechen: Vertrauen entsteht aus hundert eingelösten „ich kauf das“, „ich ruf an“, „ich bin pünktlich“. - Antworte auf Offenheit behutsam – verurteile nicht und werte nicht ab. Ein einziges Lachen zur falschen Zeit verschließt einen Menschen für lange. - Geh selbst als Erster in die Verletzlichkeit. Nähe ist ein Austausch, kein Verhör.

## Am Rande: Geld, Geheimtöpfchen und Vertrauen

Geld ist ein häufiger Test fürs Vertrauen, und die Wissenschaft ist hier streng. Ein verstecktes Konto, ein heimlich angelegtes Geheimtöpfchen, eine verschwiegene Schuld – das nennt man sogar „finanzielle Untreue“: Solche Geheimnisse hängen mit merklich geringerer Beziehungszufriedenheit zusammen.<sup>152</sup> Und Streit ums Geld ist überhaupt die stärkste Konfliktart, die eine Scheidung vorhersagt – stärker als jede andere.<sup>153</sup> Und umgekehrt: In einem seltenen *randomisierten* Experiment hielten die Beziehungen von Paaren, die ihre Finanzen zusammengelegt hatten, fester als die von Paaren, die alles getrennt verwalteten.<sup>154</sup>

Aber es geht nicht ums Geld als solches – es geht um das **Geheimnis** und um die Haltung. Ein offenes Polster „für schlechte Zeiten, für uns“ und ein heimliches Töpfchen „für den Fall, dass wir auseinandergehen“ sind psychologisch das genaue Gegenteil: Das erste stärkt das „Wir“, das zweite bereitet leise den Boden für eine Trennung (und beschleunigt sie nicht selten). Eigenes Geld und ein vernünftiges Maß an Selbstständigkeit sind völlig normal; nicht normal ist das **Geheimnis**.

Die Frage lautet also nicht „sollen wir alles in eine Kasse werfen“, sondern ganz schlicht: *Weiß mein Partner davon? Entscheiden wir das gemeinsam? Wofür arbeitet dieses Polster – für unsere gemeinsame Zukunft oder für meine Fluchtspur?* Transparenz heilt, das Geheimnis untergräbt.

**Merk dir:** Nähe beginnt dort, wo man die Rüstung ablegen kann und weiß, dass man dafür keinen Schlag kassiert.

---

## „Ich verstehe dich“ – fast so wie „ich liebe dich“

*Bedürfnis №4 · „Verständnis und Annahme“*

Sie ist in eine neue Stadt gezogen und hängt durch: einsam, alles fremd. Er hätte das übliche „mach dir keine Sorgen, das renkt sich ein“ sagen können. Aber er sagte etwas anderes: „Ich verstehe das. Es ist gerade wirklich schwer für dich, du hast Heimweh. Lass uns überlegen, wie du hier heimisch werden kannst.“ Und es fiel von ihr ab.

Der Unterschied liegt im **Verstehen und Annehmen**. Verstehen ist, wenn du spürst: Man hat mich wirklich gehört. Annehmen ist, wenn man mich mit all meinen Schwächen sieht und mich trotzdem nicht umformen will. Der Psychologe Carl Rogers nannte solche bedingungslose Annahme die wichtigste Voraussetzung, unter der ein Mensch überhaupt wachsen kann.<sup>13</sup> Und moderne Forschung zeigt: Das Gefühl, „man versteht mich“, hängt stark sowohl mit der Beziehungszufriedenheit als auch mit dem Wohlbefinden zusammen.<sup>20</sup>

Ein kleiner Bonus: Verstehen ist nicht nur im Unglück wichtig. Wenn du dich aufrichtig über die Erfolge deines Partners freust, wird die Verbindung sogar stärker, als wenn du im Kummer tröstest.<sup>23</sup>

**Alarmzeichen.** Häufiges „du hörst mir nicht zu“ und „man will mich verändern“. Der Drang, zu streiten und recht zu behalten, statt einfach da zu sein.

**Was du tun kannst.** - Benenne zuerst das Gefühl („ich sehe, du bist gekränkt“), und erst danach – Lösungen. Nicht umgekehrt. - Werte nicht ab: „Quatsch, vergiss es“ ist das Gegenteil von Annahme. - Denk dran: verstehen heißt nicht zustimmen. Man kann ein Gefühl annehmen, ohne den Schluss zu teilen.

**Merk dir:** Verstanden zu werden ist fast wie geliebt zu werden. Schenk es dem anderen – und du bekommst es zurück.

---

## Die Umarmung, die heilt

*Bedürfnis №5 · „Wärme und Zärtlichkeit“*

Sie kam wütend und erschöpft nach Hause. Er fragte nicht, was passiert war – er ging einfach hin und umarmte sie schweigend, strich ihr über den Rücken. Eine Minute – und die Schultern sanken, die Wut zerging. „Ich habe deine Umarmung so gebraucht“, seufzte sie.

Das ist **Zärtlichkeit** – die sanfte, warme Sprache der Liebe, die man ohne Worte versteht. Umarmungen, Berührungen, ein liebevoller Ton, ein „komm her“. Es wirkt wie eine Kleinigkeit, ist aber in Wahrheit ein mächtiges Heilmittel: warmer körperlicher Kontakt mit einem nahen Menschen beruhigt den Körper, senkt den Blutdruck und den Spiegel der Stresshormone.<sup>32</sup> Paare, die sich oft umarmen und sich der Zärtlichkeit im Alltag nicht schämen, sind im Schnitt zufriedener miteinander.

Ohne Zärtlichkeit verschwindet die Liebe nicht – sie wird hart und trocken. Sie wird nüchtern, sachlich, „nach Plan“. Dabei ist es gerade die Wärme in den Kleinigkeiten, die die Gefühle nicht erkalten lässt.

**Alarmzeichen.** Ihr lebt wie höfliche Nachbarn: alles korrekt, aber ohne Berührungen und liebevolle Worte. Es zieht dich nach Wärme – oder, umgekehrt, der Körper hat sich wie abgeschottet.

**Was du tun kannst.** - Hol die Zärtlichkeit zurück in den Alltag: beim Wiedersehen umarmen, „einfach so“ berühren, ohne Anlass küssen. - Gib in einem schweren Moment zuerst Wärme (Hand, Umarmung), dann Worte. - Achte auf den Ton. Eine warme Tonlage macht selbst einen Streit sanfter.

**Merk dir:** Manchmal sagt eine Umarmung „ich liebe dich“ genauer als alle Worte.

---

## Kapitel 2. Sicherheit und Halt

---

Liebe gedeiht nur dort, wo man keine Angst hat. Dieses Kapitel handelt vom Rückhalt: davon, wie man einander Halt, Schutz und ein Ort ist, an dem man durchatmen kann. Fünf Bedürfnisse, die auf eine Frage antworten: „Bin ich bei dir sicher?“

---

### „Du bist nicht allein“

#### *Bedürfnis №6 · „Fürsorge“*

Er legte sich mit Fieber hin. Sie sagte ihre Pläne ab, kochte Tee, deckte ihn zu und blieb einfach bei ihm. Er schlief mit dem Gedanken ein: Ich bin nicht allein, es gibt jemanden, der sich um mich kümmert. Am Morgen ging es ihm besser – und das lag nicht nur am Tee.

**Fürsorge** ist Aufmerksamkeit dafür, wie es dir wirklich geht. Die Bereitschaft, in einem schweren Moment die Schulter hinzuhalten. Und hier liegt eine Feinheit, die fast alle übersehen: Wichtig ist nicht die Hilfe an sich, sondern die **Zugewandtheit** – das Treffen dessen, was der Mensch gerade wirklich braucht. Wissenschaftler nennen die Feinfühligkeit für die Bedürfnisse des anderen den Grundstein der Nähe.<sup>20</sup> Und am besten wirkt Fürsorge, die leise und unaufdringlich ist, die dich nicht mit der Nase in deine eigene Hilflosigkeit stößt.<sup>22</sup>

Und noch etwas: Ein naher Mensch an deiner Seite ist buchstäblich ein Schmerzmittel. In einem Experiment erwarteten Frauen einen schwachen Stromstoß; wenn sie die Hand ihres Mannes hielten, reagierte das Gehirn deutlich schwächer auf die Bedrohung – und umso schwächer, je glücklicher die Ehe war.<sup>39</sup>

**Alarmzeichen.** Du hörst auf, über deine Schwierigkeiten zu reden – „es kommt ja eh keine Reaktion“. Du löst alles allein, obwohl ein Mensch neben dir ist.

**Was du tun kannst.** - Frag zuerst: „Soll ich dir helfen, dich umarmen oder einfach nur zuhören?“ – und gib genau das. - Hilf so, dass du nicht demütigst. Unterstützung ist kein Anlass, daran zu erinnern, wer hier der Stärkere ist.

**Merk dir:** Fürsorge heißt nicht, „den Menschen zu reparieren“, sondern das zu treffen, was er gerade braucht.

---

## Der Rückhalt

### *Bedürfnis №7 · „Unterstützung“*

Sie wollte den Beruf wechseln und hatte Angst, es nicht zu schaffen. Er redete es ihr nicht aus und schwieg auch nicht – er erarbeitete mit ihr einen Plan, übernahm einen Teil des Haushalts, um ihr die Abende freizuschaukeln, und wiederholte ab und zu: „Du schaffst das, ich glaube an dich.“ Ein Jahr später – ein neuer Beruf. Und das Gefühl, ein Team zu sein.

**Unterstützung** ist „ich stehe wie eine Mauer hinter dir“. Emotional (zuhören, aufmuntern), tatkräftig (einen Teil der Last übernehmen) und mit Worten (Rat, wenn man darum bittet). Wenn du einen verlässlichen Rückhalt hast, gehst du mutiger ins Risiko und hältst Schläge leichter aus: Das ist der lange beschriebene „Puffer-Effekt“ – ein naher Mensch dämpft die Schläge des Stresses auf die Psyche.<sup>40</sup>

Das ist keine Metapher, sondern eine Frage von Gesundheit und Langlebigkeit: Die Qualität und das Vorhandensein enger Verbindungen beeinflussen das Risiko eines frühen Todes nicht weniger als der Verzicht aufs Rauchen.<sup>41</sup> Neben einem verlässlichen Menschen arbeitet das Gehirn im Energiesparmodus – und Einsamkeit kommt ihm buchstäblich teurer zu stehen.<sup>46</sup>

**Alarmzeichen.** „Jeder für sich.“ Deine Siege und Niederlagen trägst du schweigend. Es ist das Gefühl entstanden, dass ihr parallel zueinander lebt.

**Was du tun kannst.** - Unterscheide: Braucht der Mensch gerade einen Rat oder einfach eine Schulter? Frag nach. - Unterstütze Träume mit Taten – schaukle Zeit frei, übernimm einen Teil der Sorgen. - Freu dich über die Erfolge deines Partners genauso aktiv, wie du im Misserfolg tröstest.

**Merk dir:** Echter Rückhalt heißt zu wissen, dass ihr, egal was passiert, trotzdem zu zweit seid.

---

## Boden unter den Füßen

### *Bedürfnis №8 · „Stabilität und Verlässlichkeit“*

Jeden Morgen fährt er sie zur Arbeit – ein ganz gewöhnliches Ritual. Bei einem heftigen Schneesturm stand der Verkehr still, aber er fuhr früher los und brachte sie trotzdem hin. Nichts Heldenhaftes. Einfach: „Er tut immer, was er versprochen hat.“ Und das gibt Ruhe.

**Stabilität** ist Vorhersehbarkeit und die Gewissheit über das Morgen des Paares. Keine Langeweile, sondern **Boden unter den Füßen**: Wenn man sich nicht sorgen muss, dass alles zusammenbricht, werden jede Menge Kräfte frei fürs Leben – fürs Wachsen, für die Arbeit, für Kinder. Maslow stellte das Bedürfnis nach Sicherheit nicht umsonst fast ganz nach unten: Solange das Fundament wackelt, baut man nichts darauf.<sup>1</sup> Und ein verlässlicher, vorhersehbarer Partner ist genau jene sichere Bindung, an deren Seite du dich weniger sorgst und Stress besser aushältst.<sup>6</sup>

Übrigens, zum Funken: Vorhersehbarkeit und Leidenschaft sind keine Feinde. Kleine gemeinsame Rituale (gemeinsame Abendessen, Traditionen) geben dem Paar ein Gefühl von Einheit – wenn beide einen Sinn darin sehen und nicht bloß leere Routine.<sup>51</sup>

**Alarmzeichen.** Dramatische Schaukel – auseinander, wieder zusammen, wieder auseinander. Ständiges „und was wird morgen?“. Angst statt Halt.

**Was du tun kannst.** - Halte dein Wort in den Kleinigkeiten – aus ihnen setzt sich Verlässlichkeit zusammen. - Schafft euch ein paar eigene Rituale und hütet sie. - Sag in der Krise ausdrücklich: „Wir stehen nicht infrage – infrage steht genau diese eine Sache.“

**Merk dir:** Stabilität ist kein Käfig, sondern das Fundament, auf dem man überhaupt erst Großes bauen kann.

---

## „Mit dir habe ich keine Angst“

*Bedürfnis №9 · „Schutz“*

Auf der Straße hängte sich ein Betrunkener an sie. Er stellte sich schweigend dazwischen, bat ruhig und bestimmt, sie in Ruhe zu lassen, und führte sie weg. Am Abend sagte sie: „Ich fühle mich so sicher, wenn du bei mir bist. Ich weiß, du lässt mich nicht im Stich.“

**Schutz** heißt zu wissen, dass dein Mensch dir den Rücken deckt: dass er sich vor Fremden für dich einsetzt, dich nicht hängen lässt und zu Hause eine Atmosphäre schafft, in der man durchatmen kann. Wenn ein „Verbündeter“ da ist, beruhigt sich der Körper buchstäblich – die Anwesenheit eines nahen Menschen senkt die körperliche Angst.<sup>39</sup> Unter Stress suchen Menschen Schutz bei ihren Nahen – und wenn sie ihn bekommen, ertragen sie das Unglück leichter.<sup>45</sup>

Schutz ist die leibliche Schwester des Vertrauens. Wenn der geliebte Mensch sich nicht auf deine Seite stellt (oder, schlimmer, selbst zur Quelle der Gefahr wird), bricht das ganze Fundament weg.

**Alarmzeichen.** Vor Fremden bleibst du allein. Zu Hause musst du auf der Hut sein. Es gibt niemanden, der dir den Rücken deckt.

**Was du tun kannst.** - Stell dich vor anderen auf die Seite deines Partners – die Aufarbeitung hebt euch für später und unter vier Augen auf. - Mach das Zuhause zu einem Ort ohne Bedrohungen und Demütigungen. - Gib in der Angst Halt: „Ich bin bei dir, ich lasse dich nicht im Stich.“

**Merk dir:** „Mit dir habe ich keine Angst“ ist einer der kostbarsten Sätze, die man sich verdienen kann.

---

## Ein Ort, an dem man durchatmen kann

*Bedürfnis №10 · „Geborgenheit und Behaglichkeit“*

Abend. Er schaut ein Spiel, sie liest daneben, an seine Schulter gelehnt. Das Licht gedimmt, niemand hat es eilig. Es „passiert“ nichts – und gerade deshalb ist es so schön.

**Geborgenheit** ist die Möglichkeit, neben einem Menschen man selbst zu sein und sich zu entspannen, ohne die Fassade zu wahren. Das Zuhause als **stiller Hafen** und nicht als zweiter Arbeitsplatz, an dem man wieder funktionieren muss. Das ist eine unterschätzte, aber höchst wichtige Sache: Neben jemandem, mit dem man sich sicher fühlt, sinkt der Spiegel des Stresshormons<sup>36</sup> – und das Gefühl emotionaler Sicherheit halten Therapeuten überhaupt für das Fundament einer tiefen Verbindung.<sup>49</sup> Manchmal ist es wertvoller, zu zweit zu schweigen, als jedes Gespräch.

**Alarmzeichen.** Zu Hause musst du „auf Zehenspitzen gehen“, auf Nörgeleien warten, dich fürchten, dich zu entspannen. Es zieht dich zum Ausruhen überallhin, nur nicht nach Hause.

**Was du tun kannst.** - Hütet stille gemeinsame Rituale – Abende und Wochenenden, an denen nichts erreicht werden muss. - Drossle die Hintergrundkritik. Zuhause ist ein Ort der Annahme, kein Ort der Bewertung. - Gestaltet den Raum gemeinsam und macht ihn zu „eurem“.

**Merk dir:** Zuhause ist nicht dort, wo es schön ist, sondern dort, wo man endlich durchatmen kann.

---

# Kapitel 3. Anerkennung und Bedeutung

---

Es reicht dem Menschen nicht, geliebt zu werden – ihm ist wichtig, *gesehen* und *gebraucht* zu werden. Drei kurze Lektionen darüber, wie man dem Partner nicht das Gefühl gibt, unsichtbar zu sein – und wie ein einfaches „danke“ ein Paar fester zusammenhält, als man denkt.

---

## Gesehen werden

*Bedürfnis №11 · „Anerkennung“*

Die Frau hat ihre Doktorarbeit verteidigt. Der Mann brummte nicht bloß ein „gut gemacht“ – er erzählte Freunden, wie ausdauernd sie sei, und bedankte sich extra: „Danke, dass du bei dieser Belastung auch noch für uns da warst.“ Sie fühlte sich zehn Zentimeter größer.

**Anerkennung** ist das Bedürfnis, gesehen und geschätzt zu werden: dass deine Mühe, deine Persönlichkeit, dein Beitrag nicht als selbstverständlich gelten. Maslow zählte Achtung und Anerkennung zu den Grundbedürfnissen des Menschen.<sup>1</sup> Und hier ein starker Kniff: Wichtig ist, nicht nur die Mühe anzuerkennen, sondern auch die *Freude*. Wie du auf gute Nachrichten deines Partners reagierst – mit echter Begeisterung oder mit halbem Ohr – sagt das Glück des Paares manchmal stärker voraus als die Unterstützung im Unglück.<sup>23</sup>

Mehr noch: Wenn du das Beste im Menschen siehst und bestätigst, hilfst du ihm, genau dieses Beste zu werden – Psychologen nennen das den „Michelangelo-Effekt“: Der nahe Mensch meißelt aus uns gleichsam jene Version heraus, die wir sein wollen.<sup>77</sup>

**Alarmzeichen.** Der Partner fühlt sich unsichtbar. Er bemüht sich – und hört keine Resonanz. Er beginnt, Anerkennung anderswo zu suchen: in der Arbeit, bei Freunden.

**Was du tun kannst.** - Reagiere auf gute Nachrichten lebhaft, nicht pflichtschuldig. - Lobe konkret: nicht „du bist toll“, sondern „wie cool du das mit dem Kunden hingekriegt hast“. - Sei laut und vor anderen stolz.

**Merk dir:** Menschen erblühen dort, wo man sie sieht – und verwelken dort, wo man sie als selbstverständlich hinnimmt.

---

## „Ohne dich ist es nicht dasselbe“

Bedürfnis №12 · „gebraucht werden“

Der Mann, müde, müht sich eine Stunde mit einem tropfenden Wasserhahn ab. Die Frau sagt: „Danke, ohne dich hätte ich das nicht hinbekommen – du bist mein Allroundtalent.“ Und irgendetwas in ihm richtet sich auf. Er wird – gebraucht.

Das ist ein eigenes, sehr tiefes Bedürfnis – **gebraucht zu werden und bedeutsam zu sein**. Zu spüren, dass das Leben des nahen Menschen ohne dich ärmer wäre, dass du eine Rolle spielst, die nicht zu ersetzen ist. Wissenschaftler nennen das mit einem schönen Wort *mattering* – „eine Bedeutung haben“. <sup>52</sup> Es ist buchstäblich der Klebstoff der Beziehung: Dort, wo beide ihre Wichtigkeit füreinander spüren, sind Paare fester und glücklicher. <sup>53</sup>

Ein interessantes Detail: Das Gefühl „ich bin dir wichtig“ ist ein gemeinsamer Mechanismus, über den sowohl Nähe als auch Gespräche und auch Sex das Paar wärmen. Solange das Gefühl der Bedeutung da ist, lässt sich der Mangel an einem zum Teil durch das andere ausgleichen. <sup>54</sup>

**Alarmzeichen.** Der Gedanke „man kommt auch ohne mich aus / ich bin leicht zu ersetzen“. Der Mensch krempelt sich entweder bis zur Erschöpfung um, um seine Notwendigkeit zu beweisen, oder er winkt ab und zieht sich zurück.

**Was du tun kannst.** - Sag direkt, womit der Partner für dich unersetzlich ist. - Hab keine Angst, um Hilfe zu bitten – die Gelegenheit, gebraucht zu werden, ist ein Geschenk, keine Last. - Bemerke seinen einzigartigen Beitrag zu eurem gemeinsamen Leben.

**Merk dir:** Menschen müssen nicht nur geliebt werden – sie müssen *gebraucht* werden.

---

## Die Magie des Wortes „danke“

Bedürfnis №13 · „Dankbarkeit“

Er holt sie jeden Tag von der Arbeit ab. Gewohnheit, er hat aufgehört, es zu bemerken. Eines Tages blieb sie am Auto stehen: „Danke, dass du mich immer abholst. Das tut mir wirklich gut.“ Einfache Worte – und es wärmte ihn den ganzen Abend. Am nächsten Tag kam er noch besser gelaunt an.

**Dankbarkeit** ist, wenn der Beitrag des anderen nicht in den Hintergrund rutscht. Es klingt banal, aber gerade sie ist eines der stärksten und am besten belegten „Vitamine“ fürs Paar. Das alltägliche „danke“ wirkt wie ein Booster: In Tagebuchstudien sagte es das Wachstum

von Nähe und Zufriedenheit buchstäblich für den nächsten Tag voraus.<sup>58</sup> Und in einer großen Familienbefragung erwies sich das Ausdrücken von Dankbarkeit als der beständigste Vorhersager für die Qualität der Ehe – und dämpfte sogar den Schlag finanzieller Schwierigkeiten.<sup>63</sup>

Die Logik ist einfach: Wo man Dank bekommt – da bemüht man sich weiter; wo alles „selbstverständlich“ ist – da häufen sich Kränkungen und Nörgeleien. Und das Tückische daran ist, dass **man als Erstes für das Regelmäßige aufhört zu danken** – für das, was sich jeden Tag wiederholt. Der Mann hat das Essen im Café bezahlt – „er ist ja ein Mann, das gehört sich so.“ Die Frau hat zum hundertsten Mal gewaschen und gebügelt – „das ist doch selbstverständlich.“ Je gewohnter der Beitrag, desto unmerklicher – und desto wichtiger, ihn laut zu benennen. Danken sollte man nicht nur für Heldentaten, sondern auch für den unsichtbaren Hintergrund, auf dem euer gemeinsames Leben ruht.

**Alarmzeichen.** Das Gute des anderen wird als selbstverständlich wahrgenommen. Die Aufmerksamkeit verschiebt sich auf die Mängel. „Was ist mit mir, ich tue doch alles für dich.“

**Was du tun kannst.** - Danke gerade für die Routine – für das, was „doch klar“ ist: das bezahlte Essen, die Wäsche, das tägliche Abholen. Je gewohnter der Beitrag, desto nötiger ist es, ein „danke“ zu hören. - Mach es zur Gewohnheit – schon ein kurzes tägliches „danke“ verändert das Klima. - Lobe den Menschen, nicht dich selbst: „du bist aufmerksam“, nicht „ich habe Glück gehabt“.

**Merk dir:** „Danke“ kostet null und hält ein Paar fester zusammen als ein gemeinsames Bankkonto.

---

# Kapitel 4. Treue

---

Liebe ohne Verlässlichkeit bleibt pubertär. Dieses kurze Kapitel handelt von zwei erwachsenen Dingen: von der Hingabe, die Gewissheit über das Morgen gibt, und von der Verantwortung, auf der Achtung ruht.

---

## „Ich bleibe“

*Bedürfnis №14 · „Hingabe“*

Ihm wurde eine hervorragende Stelle in einer anderen Stadt angeboten. Es klang verlockend – aber die Pendelei hätte der Familie geschadet. Er besprach es mit seiner Frau und sagte ab: „Für mich ist das Wichtigste, bei euch zu sein.“ Sie spürte keine Schuld, sondern Halt: Auf ihn ist Verlass.

**Hingabe** ist „ich wähle dich und bleibe, auch wenn es schwer wird“. Kein Käfig, sondern eine bewusste Entscheidung, auf der Seite des Partners zu stehen und nicht bei den ersten Schwierigkeiten davonzulaufen. Sternberg hielt das für eine der drei Säulen der Liebe – neben Nähe und Leidenschaft.<sup>14</sup> Und das haben Jahrzehnte der Forschung gezeigt: Hingabe ruht auf drei Dingen – wie zufrieden du bist, wie viel du bereits investiert hast und wie unattraktiv die „Alternativen“ sind.<sup>65</sup> Hohe gegenseitige Hingabe ist einer der stärksten Vorhersager dafür, dass ein Paar Bestand hat.

Hingabe zeigt sich an Taten: Die Bereitschaft, für das „Wir“ etwas aufzugeben, entspringt genau ihr.<sup>69</sup> Und bei Paaren, die seit Jahrzehnten glücklich zusammen sind, „entflammt“ sogar das Gehirn beim Anblick eines Fotos des Partners noch immer wie bei früher Verliebtheit.<sup>73</sup>

**Alarmzeichen.** Verdächtigungen, Eifersucht, der Unwille, Verpflichtungen einzugehen, das ständige „vielleicht ist es woanders besser“. Das hält beide im Stress der Wachsamkeit.

**Was du tun kannst.** - Mach Hingabe sichtbar: Zeig mit Worten und Taten, dass ihr Priorität habt. - Hüte das Investierte (gemeinsame Pläne, Zeit) und werte es nicht durch „Alternativen“ ab. - Halte dich im Streit von Zerstörerischem zurück – genau das ist Treue in Aktion.

**Merk dir:** Hingabe ist nicht „ich kann nirgendwohin“, sondern „ich könnte – aber ich wähle dich“.

---

## Ein Erwachsener an deiner Seite

### *Bedürfnis №15 · „Verantwortung“*

Ein Kind ist geboren, schlaflose Nächte, beide am Limit. Der Mann kommt erschöpft nach Hause – aber er sieht, dass die Frau noch erschöpfter ist, und übernimmt das Baden und Zubettbringen. Nicht weil er „laut Liste verpflichtet“ wäre, sondern weil es ihr gemeinsames Kind und ihre gemeinsame Aufgabe ist. Die Frau sieht ihn voller Achtung an: Neben ihr ist ein Erwachsener.

**Verantwortung** ist die Bereitschaft, sein Wort zu halten und seinen Teil zu tragen, nicht nur zu denken „was will ich“, sondern auch „wie wirkt sich das auf uns aus“. Fromm nannte Fürsorge und Verantwortung ausdrücklich Bestandteile reifer Liebe: Ohne sie bleibt das Gefühl infantil.<sup>12</sup> Und Untersuchungen zur Zufriedenheit bestätigen das Einfache: Wo Last und Verantwortung einigermaßen fair geteilt werden, da ist es glücklicher und beständiger.

Ein feiner Punkt: „Fair“ heißt in engen Beziehungen keine Buchhaltung „du mir – ich dir“. Sobald man anfängt, eine strenge Rechnung über Gefälligkeiten zu führen – sinkt die Zufriedenheit; Paare, die nach Bedürfnis statt nach Quittung füreinander sorgen, sind glücklicher.<sup>74</sup>

**Alarmzeichen.** Einer „fällt“ systematisch aus – aus dem Haushalt, aus Entscheidungen, aus der Sorge um die Kinder – und die ganze Last liegt auf dem anderen. Ungerechtigkeit häuft sich, Vertrauen schwindet.

**Was du tun kannst.** - Teilt die Last fair, einschließlich der unsichtbaren Arbeit (wer an Arzttermine, Geschenke, den Kindergarten denkt). - Hast du einen Fehler gemacht – gib ihn zu, entschuldige dich, korrigiere ihn. Das stellt Vertrauen schneller wieder her als Ausreden. - Denk in der Logik „wie wirkt sich das auf uns aus“, nicht „wie ist es für mich bequemer“.

**Merk dir:** Erwachsene Liebe sind zwei Menschen, von denen jeder seinen Teil trägt und sein Wort hält.

---

# Kapitel 5. Einheit und Freiheit

---

Die feinste Balance im Paar: ein Ganzes zu sein – und dabei nicht aufzugehen. Zwei Lektionen, die auf den ersten Blick miteinander streiten, in Wahrheit aber nur zusammen funktionieren.

---

## Das Team „Wir“

*Bedürfnis №16 · „Gemeinschaft“*

Jeden Sonntag sind sie zusammen in den Bergen oder auf dem Rad – das ist ihr Gemeinsames. Im Scherz nennen sie sich „das Team“. Als er seine Arbeit verlor, sagte er Freunden nicht „ich habe ein Problem“, sondern „wir haben beschlossen, dass das eine Chance ist, etwas zu verändern“. Genau dieses „Wir“ hat sie am schnellsten aus der Krise geholt.

**Gemeinschaft** ist das Gefühl, nicht bloß zwei Menschen unter einem Dach zu sein, sondern ein „Wir“: gemeinsame Werte, Insider-Witze, Ziele, ein Teamgefühl. Das ist keine Sentimentalität, sondern eine messbare Sache. Wissenschaftler zählen sogar die Pronomen: Bei Paaren, in deren Sprache mehr „wir“ vorkommt (statt „ich“ und „du“), ist sowohl das Miteinander wärmer als auch die Zufriedenheit höher.<sup>81</sup> Solche Paare behandeln ein Problem als gemeinsamen Feind, statt gegeneinander Krieg zu führen.

Das Geheimnis liegt auch darin, *wie* ihr einander helft. In starken Paaren hilft man nach Bedürfnis – „du brauchst es, ich mach es“ – und nicht nach dem Tauschprinzip „du mir, ich dir“.<sup>84</sup>

**Alarmzeichen.** Ihr lebt parallel: gemeinsame Unternehmungen, Ziele und Geschichten werden immer weniger. „Jeder für sich“ unter einem Dach.

**Was du tun kannst.** - Schafft euch etwas *Eigenes* Gemeinsames – ein Hobby, eine Tradition, ein Ziel. - Geh in der Sprache und im Kopf auf „wir“ über: Das Problem ist ein gemeinsames, nicht „deins“. - Sammelt gemeinsame Erfahrungen. Aus ihnen besteht das „Wir“.

**Merk dir:** „Wir gegen das Problem“ ist immer stärker als „ich gegen dich“.

---

## Wozu wir zusammen sind

*Bedürfnis №17 · „gemeinsamer Sinn und gemeinsames Ziel“*

Bei ihnen ist alles „richtig“: Der Kredit wird abbezahlt, die Kinder sind satt, der Urlaub steht im Plan. Und eines Abends fragt einer: „Hör mal, wohin bewegen wir uns eigentlich? Wofür das alles?“ – und es entsteht Stille. Anscheinend ein Team. Nur ist unklar, welches Spiel wir spielen.

Über der Ebene „wir sind ein Team“ (das war das vorige Kapitel, №16) gibt es noch eine, das oberste Stockwerk – den **gemeinsamen Sinn**: gemeinsame Werte, Traditionen, das Gefühl „was wir zusammen aufbauen und wozu“. John Gottman stellt in seinem Modell starker Beziehungen das „Schaffen von gemeinsamem Sinn“ an die Spitze: Paare, die ihn bewusst aufbauen – sich eigene Rituale schaffen, gemeinsame Ziele setzen, einander die Fragen „was ist Familie für uns?“, „wohin gehen wir?“ beantworten – überleben nicht bloß, sondern blühen auf.<sup>150</sup> Ein gemeinsames Ziel zementiert einen Bund fester als jeder Alltag.

**Alarmzeichen.** Das Leben hat sich auf eine endlose To-do-Liste reduziert. Das Gefühl „wir sind wie Nachbarn, die einen gemeinsamen Haushalt führen“. Keine gemeinsamen Träume, Traditionen, kein „Unseres“. Nach außen ist alles erfolgreich – und innen ist es leer.

**Was du tun kannst.** - Schafft euch Rituale, die nur eure sind: wie ihr den Morgen empfangt, wie ihr feiert, kleine Traditionen – aus ihnen entsteht „unsere Geschichte“. - Sprecht laut aus: wohin wir gehen, was uns wichtig ist, was wir zusammen aufbauen. - Unterstützt die Träume und Rollen des anderen als Teil eines gemeinsamen Projekts, nicht als „dein Separates“.

**Merk dir:** Das „Team“ beantwortet die Frage „wie überleben wir zusammen“. Der gemeinsame Sinn das „wozu wir zusammen sind“. Ohne das Zweite fühlt selbst ein sehr erfolgreiches Paar eine Leere.

---

## Atmen im Paar

*Bedürfnis №18 · „Freiheit“*

Sie liebt das Malen und verschwindet manchmal für ein paar Stunden in ihrer Skizze. Er ist weder eifersüchtig noch gekränkt – er respektiert es. Er spielt freitags mit Freunden Fußball – sie hat nichts dagegen, im Gegenteil. Und so seltsam es ist: Nach der Zeit getrennt zieht es sie stärker zueinander, und sie haben sich etwas zu erzählen.

**Freiheit** ist das Recht, im Paar man selbst zu bleiben: eigene Interessen, Freunde, Zeit für sich, eine Meinung ohne Angst. Das ist nicht das Gegenteil von Nähe, sondern ihre Voraussetzung. In der Psychologie zählt man Autonomie zu den drei Grundbedürfnissen des Menschen.<sup>16</sup> Und hier das Paradox: Wenn man Menschen nicht erstickt, kommen sie einem bereitwilliger entgegen – das Gefühl von Freiheit erhöht sowohl die Zufriedenheit als auch die Nähe.<sup>88</sup> Und Taten „für uns“, freiwillig getan und nicht unter Zwang, wärmen weit stärker.<sup>90</sup> Gottman bemerkte: Glückliche Paare verstehen es, die Leidenschaften des anderen anzunehmen, ohne sie zu teilen, und versuchen nicht, alles zu kontrollieren.<sup>111</sup>

Aber – und das ist wichtig – **Freiheit ist nicht gleich Zügellosigkeit**. Autonomie bedeutet in der Psychologie „ich handle aus eigenem Willen“ und nicht „ich tue, was ich will, ohne Rücksicht auf uns“.<sup>89</sup> Gesund ist das *Gleichgewicht*: sowohl Raum für jeden als auch Achtsamkeit fürs „Wir“. Wenn der eine nächtelang mit Freunden im Casino versackt und der andere bis zum Morgen im Club, ist es beiden unangenehm – und das ist eine normale Reaktion, kein „Spießertum“. Es geht nicht um Misstrauen: einfach **die Umstände haben Bedeutung**. Untersuchungen zu den Ursachen von Untreue heben ausdrücklich „situative Kräfte“ hervor – Alkohol, Trennung, ein Umfeld mit vielen „Gelegenheiten“: Unter solchen Bedingungen ist das Risiko objektiv höher – selbst bei guten Menschen und festen Paaren.<sup>131 132</sup>

Aber „auf uns aufpassen“ heißt **nicht** „Clubs und Spaß ein Leben lang aufgeben“. Verbote sind eine schlechte Lösung; es gibt weit bessere. Hingebungsvolle Partner spielen ohnehin unbewusst weniger nach den „Optionen“ (und wer aktiv spielt, trennt sich häufiger schon nach ein paar Monaten).<sup>129 130</sup> Aber der Trick liegt nicht darin, das Vergnügen *abzuschaffen*, sondern darin, es zu *teilen*: Du willst in den Club oder auf eine Party – verabredet euch und geht **zu zweit**. Dann verwandelt sich die „aufgeladene“ Situation aus einem Risiko fürs „Wir“ in ein gemeinsames Fest, das obendrein näher zusammenbringt – denn gemeinsames Neues und Lustiges wirkt wie Doping fürs Paar (erinnerst du dich ans Kapitel über den Genuss?).<sup>101</sup> Eigene Hobbys und Treffen mit Freunden sind normal, auch getrennt; nächtliche „aufgeladene“ Geschichten aber lebt man standardmäßig angenehmer und ruhiger gemeinsam.

Wo verläuft die Grenze zwischen einer gesunden Grenze und Kontrolle? Sie ist einfach: **Eine Grenze ist eine Vereinbarung, zu der ihr zu zweit gekommen seid und die in beide Richtungen gilt**; Kontrolle ist, wenn einer im Alleingang über den anderen entscheidet. Das Erste ist Respekt sowohl vor der Freiheit als auch vor dem Paar; das Zweite

handelt von Macht (darum ging es im Prinzip „Wer am Steuer steht“). Gesunde Beziehungen sind zwei ganze Persönlichkeiten, die sich entscheiden, zusammen zu sein – und dieses „Zusammen“ hüten.<sup>133</sup>

### **Am Rande: und Freunde des anderen Geschlechts?**

Eine solche Freundschaft an sich ist normal, und Eifersucht bei jedem Kontakt schadet nur. Aber ehrlich: Es ist auch ein „aufgeladener“ Kontext. Anziehung zwischen Freunden verschiedenen Geschlechts ist häufig (und öfter aufseiten der Männer), und die Freunde selbst halten sie meist eher für einen Nachteil als für ein Plus.<sup>151</sup> Eine solche Freundschaft verstärkt das Gefühl, dass es „ringsum Optionen gibt“ – und das ist ein Risikofaktor. Am meisten beunruhigt es, wenn der Freund attraktiv und ungebunden ist und flirtet, wenn die Freundschaft neu ist – und besonders, wenn sie **geheim** ist.

Aber die wichtigste rote Flagge ist nicht die Freundschaft selbst, sondern der Moment, **in dem der Freund anfängt, das zu erfüllen, was der Partner erfüllen sollte**: zuhören, unterstützen, Innerstes teilen. Dann ist das keine Freundschaft mehr, sondern emotionaler Ersatz.

Es gilt dasselbe wie immer: **Transparenz statt Geheimnis, Vereinbarung statt Kontrolle**, und ein festes „Wir“, in dem die Bedürfnisse zu Hause erfüllt sind – dann ist kein Freund ein Konkurrent.

**Alarmzeichen.** Auf der einen Seite – Kontrolle, Eifersucht auf Hobbys und Freunde, Rechenschaft über jeden Schritt (als Antwort darauf – Protest oder der Verlust seiner selbst). Auf der anderen Seite – Ränder, über die beide hinwegsehen: nächtliche „Eskapaden“, Situationen, nach denen ein beunruhigender Nachgeschmack bleibt: „was, wenn etwas passiert“. Beides ist ein Signal, dass die Balance von Freiheit und „Wir“ aus dem Lot ist.

**Was du tun kannst.** - Unterstütze die eigenen Interessen und Freunde des Partners – Zeit getrennt tut beiden gut. - Willst du etwas „Aufgeladenes“ (Club, Party, Ausflug)? Macht es standardmäßig zusammen: lustiger und beruhigender fürs „Wir“. - Vereinbart Grenzen *gemeinsam*: was beiden angenehm ist – und sodass die Regeln für beide symmetrisch sind. - Unterscheide Vereinbarung und Kontrolle: Das Erste entscheidet ihr zu zweit, das Zweite zwingt einer auf.

**Merk dir:** Freiheit ist weder „mir ist alles erlaubt“ noch „uns ist jetzt nichts mehr erlaubt“. Du willst Spaß – teilt ihn, statt euch voreinander zu verstecken.

---

# Kapitel 6. Genuss und Schönheit

---

Eine Beziehung ist nicht nur Mühe und Fürsorge. Sie ist auch Freude, Leidenschaft, der Funke. Drei Lektionen darüber, was das „Wir“ nicht nur verlässlich, sondern *begehrnt* macht.

---

## Der Funke ohne Worte

*Bedürfnis №19 · „sexuelle Nähe“*

Nach der Geburt des Kindes verschwand das Liebesleben fast – für nichts blieb Kraft. Sie merkten, dass sie sich voneinander entfernten, und taten etwas Einfaches: Sie baten die Oma, auf das Kleine aufzupassen, und richteten sich einen Abend nur für zwei ein. Am Morgen wachten sie zärtlicher zueinander auf – die kleinen Kränkungen waren irgendwohin verschwunden.

**Sex** handelt nicht nur von Anziehung, sondern auch von einer Sprache der Liebe, die der Körper versteht: eine Möglichkeit, sich ohne Worte begehrt und nah zu fühlen. Es ist ein mächtiger „Klebstoff“, besonders in Stressphasen. Und der Zusammenhang ist hier nicht erfunden: Je höher die sexuelle Zufriedenheit, desto höher danach auch die Beziehungszufriedenheit – und zwar genau in dieser Richtung.<sup>93 94</sup> Die Natur hat mit Chemie vorgesorgt: Körperliche Nähe verstärkt die Bindung.<sup>96</sup>

Aber das wichtigste Geheimnis ist nicht die „Technik“, sondern das Gespräch. Offen über Wünsche und Grenzen zu sprechen ist einer der stärksten Faktoren für guten Sex.<sup>110</sup>

**Alarmzeichen.** Lange ausbleibende Nähe oder eine starke Diskrepanz in den Wünschen. Kränkungen, das Gefühl, abgelehnt zu sein, Entfremdung. Oft ist das Problem im Schlafzimmer ein Problem von Spannungen außerhalb davon.

**Was du tun kannst.** - Sprich direkt und liebevoll über Wünsche. Schweigend zu raten ist eine schlechte Strategie. - Schütze die „Zeit für zwei“ vor Alltag und Elternsein. - Stelle Wärme außerhalb des Schlafzimmers her – sie kehrt ins Schlafzimmer zurück.

**Merk dir:** Sex ist ein Gespräch der Körper; und wie jedes Gespräch lebt er dort, wo man einander hört.

---

## Das Vitamin der Freude

*Bedürfnis №20 · „Genuss“*

Mitten in einer grauen Woche richteten sie sich plötzlich ein „Mini-Fest“ ein: Pizza, eine alte Lieblingskomödie, Lachen bis Mitternacht und Erinnerungen an die Studienjahre. Ein paar Stunden alberner Ausgelassenheit – und am nächsten Tag gingen beide leicht durchs Leben und scherzten. Wie aufgeladen.

**Genuss** ist Freude, Lachen, Spiel, gemeinsame angenehme Unternehmungen. Keine „Spielerei“, sondern ein Vitamin, ohne das Liebe verkümmert. Es gibt sogar eine Beobachtung: Für die Beständigkeit einer Beziehung muss es deutlich mehr Gutes als Schlechtes geben – als Richtwert etwa fünf zu eins.<sup>55</sup> Und noch etwas, fast Zaubenhaftes: Gemeinsame *neue* Erlebnisse beleben die Verliebtheit buchstäblich. In einem klassischen Experiment bewerteten Paare, die zusammen etwas Neues und Aufregendes taten, ihre Beziehung anschließend höher – die Neuheit feuert dieselbe „Chemie“ an wie am Anfang einer Romanze.<sup>101</sup> Und gemeinsames Lachen ist ein eigener Klebstoff: Je mehr ihr zu zweit lacht, desto näher fühlt ihr euch.<sup>102</sup>

**Alarmzeichen.** Das Leben hat sich auf Alltag und Pflichten reduziert. Ihr habt lange nicht zusammen gelacht und nichts Neues getan. Der Partner ist nur noch mit „muss“ verknüpft.

**Was du tun kannst.** - Probiert regelmäßig gemeinsam etwas Neues aus – das wirkt stärker als „pflichtgemäße“ Dates. - Hütet die kleinen Freuden: Witze, Überraschungen, Albernheiten. - Plant Genuss genauso ernsthaft wie Erledigungen.

**Merk dir:** Ein Paar, das zusammen lacht und Neues ausprobiert, altert langsamer als seine Liebe.

---

## Die Rückkehr der Schönheit

*Bedürfnis №21 · „Sinn für Schönheit“*

Er hatte lange keine Blumen mehr geschenkt – „ist doch unpraktisch“. Aber zum Jahrestag brachte er plötzlich einen großen Strauß und lud sie zum Abendessen ein, mit der Bitte, jenes eine Kleid anzuziehen. Sie zündete Kerzen an. Musik, schöne Kleidung, ein Duft – und sie sahen einander wie neu. „Wie schön es heute ist ... als hätte ich mich neu verliebt.“

**Schönheit** ist die Sehnsucht nach Ästhetik und Romantik im gemeinsamen Leben: einander zu bewundern, sich schön zu machen, schöne Momente und ein behagliches Zuhause zu schaffen. Maslow hob ästhetische Bedürfnisse als eine eigene, sehr menschliche Ebene hervor.<sup>2</sup> Am Anfang einer Romanze ist äußere Schönheit ein mächtiger „Auslöser“, in einem langen Bund tritt der *gemeinsame* Genuss des Schönen in den Vordergrund: Reisen, Musik, ein schönes Zuhause, Date-Rituale. Das hält den Tonus der Verliebtheit. (Wem die Schönheit des anderen wichtiger ist, darüber streitet die Wissenschaft noch, also mach aus dem Äußeren keinen Kult.<sup>105</sup>)

**Alarmzeichen.** Der Alltag ist rein zweckmäßig geworden, die Romantik ist verflogen, ihr habt aufgehört, euch füreinander anzustrengen. Alles „wie auf der Arbeit“, ohne Fest.

**Was du tun kannst.** - Hol die Date-Rituale zurück: schöne Kleidung, Kerzen, ein Rahmen, der euch aus dem Alltag holt. - Schafft gemeinsame ästhetische Erlebnisse – zusammen, nicht „pro forma“. - Pflege die Romantik als Zeichen der Aufmerksamkeit, nicht als Pflicht.

**Merk dir:** Schönheit in der Beziehung handelt nicht von perfektem Äußeren, sondern von der Fähigkeit, einander hin und wieder ein Fest zu bereiten.

---

## Teil II. Drei Prinzipien, die alles verbinden

---

Du hast einundzwanzig Bedürfnisse durchlaufen. Das sind die „Bauteile“. Aber Bauteile fahren von allein nicht – es braucht die Montage. Die drei Prinzipien unten sind genau diese Montage: wer steuert, wie man die Rollen nicht verliert und welche Haltung das ganze System großzügig macht statt feilschend.

---

### Prinzip 1. Wer am Steuer steht

Eine bekannte Szene: Eine Entscheidung steht an – ein Umzug, eine große Anschaffung, wie man ein Kind erzieht – und das Paar bleibt stecken. Jeder zieht in seine Richtung, beide sind gekränkt, die Entscheidung kommt wochenlang nicht voran. Weißt du, warum? Weil das Schiff keinen Kapitän hat.

Jedes beständige Team – eine Firma, eine Schiffsbesatzung, ja sogar zwei Bergsteiger am Seil – hat jemanden, der koordiniert und im entscheidenden Moment das letzte Wort übernimmt. Nicht, weil er „als Mensch wichtiger“ wäre, sondern weil sonst im Sturm alle untergehen, während sie streiten, wohin man rudern soll. Eine Familie ist auch ein Team. Und ihr tut eine klare „**Kapitäns**“-**Struktur** gut: wer wofür zuständig ist und wer die endgültige Entscheidung trifft, wenn die Meinungen auseinandergehen und man nicht länger warten kann.

Eine passende Metapher ist **Kapitän und erster Offizier**. Der Kapitän hält den Kurs und trägt die Verantwortung für die Folgen. Der erste Offizier ist eine unersetzliche Figur: Er führt einen riesigen Teil der Dinge selbst, er hat volles Stimmrecht, und in normalen Zeiten fährt das Schiff auf ihren *gemeinsamen* Entscheidungen. Nur wenn es stürmt und die Meinungen auseinandergehen, spricht einer das letzte Wort – und trägt dafür die Verantwortung. Historisch übernahm diese koordinierend-schützende Rolle häufiger der Mann.<sup>114</sup>

Vom Naturell her gehen Männer im Schnitt etwas bereitwilliger auf Risiko, Konkurrenz und den Kampf um Status ein,<sup>138</sup> sodass die Rolle dessen, der als Erster auf die Verantwortung zugeht und „das Steuer übernimmt“, auch heute oft natürlicherweise ihnen zufällt. Das ist weder Pflicht noch Gesetz – aber wenn es in deinem Paar so ist, ist daran nichts falsch.

Und das bestätigt die Wissenschaft über diese Rolle. Frauen zieht im Mann im Schnitt eine selbstbewusste Stärke an – aber von besonderer Art. Es zieht nicht Druck und Kontrolle an, sondern **Prestige**: ein Status, den man für Kompetenz und Respekt erhält,<sup>139 140</sup> und das noch im Bund mit Wärme – „stark und gütig“ funktioniert.<sup>141</sup> Und zwar ist Stärke gut, wenn sie *nach außen* gerichtet ist – auf Ziele, auf die Welt, auf den Schutz der Seinen; dieselbe Festigkeit, gegen die Partnerin selbst gerichtet, stößt im Gegenteil ab.<sup>142</sup> Kurz: Wirklich stark ist der Kapitän, der hart zur Welt und warm zu den Seinen ist.

Und was verwandelt das Kapitänsamt in einen festen Bund? Das Verlässlichste, was jahrelange Beobachtungen von Paaren ergeben haben: Am festesten sind die, in denen der Mann es versteht, den **Einfluss** der Frau anzunehmen, und in denen wichtige Entscheidungen gemeinsam sind.<sup>111 112</sup> Das heißt: Der Kapitän führt, indem er zuhört, nicht indem er durchdrückt.

Deshalb ist der Kapitän nicht der, der am lautesten kommandiert, sondern der, der die Verantwortung übernimmt, sich Achtung durch Taten verdient und warm bleibt. „Kapitän und erster Offizier“ handelt von **Verantwortung und Koordination**: Bei den meisten Fragen entscheidet ihr gemeinsam, und das alleinige letzte Wort ist eine seltene Ausnahme für die Sackgasse, wenn man nicht länger warten kann. Das Kapitänsamt ist Dienst an der Besatzung, nicht Macht über sie.

**Wie du es anwendest.** - Vereinbart Zonen: wer standardmäßig wofür zuständig ist (Geld, Haushalt, Kinder, Pläne). - Großes entscheidet gemeinsam; das „letzte Wort“ eines Einzelnen hebt euch für seltene Sackgassen auf. - Wer auch immer in seiner Zone „kapitän“ – hör dem anderen wirklich zu.

**Merk dir:** Der Kapitän ist nicht der, der kommandiert, sondern der, der Verantwortung trägt. Die Macht teilt – die Verantwortung trägt.

---

## Prinzip 2. Verliert einander nicht

Die häufigste Tragödie langer Paare ist leise und alltäglich. Zwei Verliebte verwandeln sich allmählich in perfekte Co-Manager des Haushalts und großartige Eltern ... und entdecken eines Tages, dass der Mann und die Frau irgendwohin verschwunden sind. Geblieben sind „wer holt aus dem Kindergarten ab“ und „hast du Milch gekauft“.

In jedem Paar leben gleichzeitig drei Rollen:

1. **Mann und Frau** – Anziehung, Flirt, Romantik. Damit hat alles angefangen.
2. **Ehemann und Ehefrau** – Partnerschaft, Alltag, Entscheidungen.
3. **Mutter und Vater** – Elternsein.

Das Unglück liegt nicht in den Rollen selbst, sondern in der **Schieflage**. Mit der Zeit wird „Mann und Frau“ meist vom Alltag und besonders von den Kindern verdrängt – und dann „geht der Funke verloren“. Nicht weil die Liebe zu Ende wäre, sondern weil man die Schicht, auf der die Anziehung ruht, nicht mehr gegossen hat. Das ist nicht dein persönliches Versagen – es ist die am besten dokumentierte Krise von Paaren: Nach der Geburt eines Kindes sinkt die Beziehungszufriedenheit im Schnitt, und das ist eine normale, vorhersehbare Phase.<sup>115 116</sup> Genau deshalb muss man die Rolle „Mann und Frau“ bewusst schützen.

**Wie du es anwendest.** - Kehrt regelmäßig in die Rolle von Mann und Frau zurück: Dates, Flirt, Romantik, sich um sich selbst kümmern. - Lasst nicht zu, dass das Elternsein das Paar ganz verschluckt – ihr seid vor allem Partner, und genau das ist das beste Fundament für die Kinder. - Bemerkt die Schieflage: Wenn ihr monatelang nur „Eltern“ oder nur „Alltag“ seid – ist es Zeit, den Rest zu reparieren.

**Merk dir:** Lasst nicht zu, dass „Mama und Papa“ und „wer bringt den Müll raus“ jene beiden verdrängen, die einst nicht voneinander lassen konnten.

---

## Prinzip 3. Geben, nicht nehmen

Erinnerst du dich an die allererste Lektion – über die Kraft des Gebens? Es ist kein Zufall, dass sie die erste ist, und kein Zufall, dass sie sich als letzte wiederholt. Denn sie ist die Grundhaltung, auf der alles ruht.

Es gibt zwei Arten, in eine Beziehung zu kommen. Die erste: „Was springt für mich dabei raus?“ – und dann wird der Partner zum Dienstleister und die Liebe zum Tauschhandel. Die zweite: „Was kann ich geben?“ – und dann suchst du ständig, womit du erfreuen, unterstützen, erleichtern kannst.

Und hier liegt der Clou – das **Paradox der Gegenseitigkeit**. Wenn *beide* aufs Geben eingestellt sind, bekommen beide reichlich: Es setzt sich eine aufsteigende Spirale der Güte in Gang. Aber wenn beide Buch führen und den ersten Zug vom anderen erwarten – bekommen beide systematisch zu wenig. Psychologen unterscheiden seit Langem

Beziehungen „nach Verbundenheit“ (ich gebe, weil du es brauchst) und „nach Tausch“ (ich gebe, weil du mir schuldest) – und die ersten bringen weit mehr Glück.<sup>84 85</sup> Fromm selbst hielt die Fähigkeit zu geben für die höchste Form der Stärke und nicht für einen Verlust.<sup>12</sup>

Nur eine wichtige Einschränkung:

**Am Rande.** „Geben“ heißt nicht „sich auflösen“ und sich selbst vergessen. Wenn ein Mensch sich jahrelang opfert, endet das in Ausbrennen und Groll – und es trifft beide. Gesunde Großzügigkeit kommt aus der Fülle, nicht aus der Leere, und funktioniert, wenn *beide* geben. (Deshalb hebt Prinzip 3 das Bedürfnis №18 – die Freiheit – nicht auf.)

**Wie du es anwendest.** - Frag dich jeden Tag: „Was kann ich heute geben?“ – und tu wenigstens eine Kleinigkeit. - Antworte nach Bedürfnis, nicht nach „wer wem schuldet“. - Gib aus der Fülle: Sorge auch für dich, damit es etwas zu teilen gibt.

**Merk dir:** Suche nicht „was hat man mir vorenthalten“, sondern „was kann ich geben“. Wenn beide das tun – gewinnen beide.

---

# Finale. Wohin das alles führt

---

Treten wir einen Schritt zurück und schauen aufs ganze Bild.

Frag irgendjemanden, der ein langes Leben gelebt hat, was er bereut und was sich am Ende als wichtig erwiesen hat. Fast niemand wird sagen „ich habe zu wenig verdient“ oder „ich habe es nicht weit genug gebracht“. Sie werden von Menschen sprechen: wen sie geliebt haben, wem sie nah waren, wen sie verpasst haben. Man kann ein ganzes Leben dem Geld und dem Status hinterherjagen – und am Ende feststellen, dass nicht das es war, was gewärmt hat.

Und das ist nicht bloß ein schöner Gedanke – die Forschung kommt seit Jahrzehnten darauf. In der bekanntesten von ihnen, dem langjährigen Harvard-Projekt, hat man dieselben Menschen über achtzig Jahre lang beobachtet, und das Fazit fiel einfach aus, fast peinlich: Was uns am stärksten glücklich und gesund macht, ist nicht das Einkommen und nicht die Karriere, sondern die **Qualität der engen Beziehungen**.<sup>119</sup> Einsamkeit und Isolation dagegen erhöhen das Risiko eines frühen Todes vergleichbar mit dem Rauchen.<sup>41</sup>

Geld ist dabei nicht „böse“: Es senkt die Angst und gibt ein Gefühl von Geborgenheit, und das Wohlergehen wächst tatsächlich mit dem Einkommen – nur mit abnehmendem Ertrag, und Nähe kann man damit nicht kaufen.<sup>123</sup> Ein wichtiger Punkt zu den Beziehungen selbst: Es rettet nicht der Stempel, sondern die *Qualität*. Eine warme Ehe stärkt die Gesundheit, eine konfliktreiche aber untergräbt sie stärker als Einsamkeit.<sup>48</sup> Es geht also nicht darum, „in einer Beziehung zu sein“, sondern darum, was für eine Beziehung das ist.

Daraus folgt die Formel, auf die die Wissenschaft vom Glück hinausläuft: **Balance**. Sich nicht in der Arbeit auflösen auf Kosten der Nahen. Sich nicht in den Nahen auflösen auf Kosten seiner selbst. Auf die Gesundheit achten, warme Beziehungen halten, einer Arbeit nach Herzenslust nachgehen und Boden unter den Füßen haben. Eine Schiefelage in irgendeine Richtung rächt sich früher oder später.

All die Bedürfnisse, die du jetzt kennst, sind genau die „Wartung“ des Wichtigsten, das du im Leben haben wirst. Die meisten von ihnen handeln, genau besehen, von einer Sache: **spüre ich, dass der geliebte Mensch wirklich auf mich antwortet?**<sup>20</sup> Lieben und geliebt werden, sicher, gebraucht, verstanden, frei, begehrt sein – das ist nicht „zu viel verlangt“. Das ist einfach die Liste dessen, was das „Wir“ lebendig macht.

Die gute Nachricht: Jetzt hast du eine Landkarte. Du musst nicht raten, was nicht stimmt – du kannst schauen, welcher Punkt rot leuchtet, und dich genau um ihn kümmern. Hier ist sie als Ganzes – jetzt, da hinter jedem Wort ein Sinn steht:

## Landkarte: was jeder im Paar braucht

21 Bedürfnisse · 6 Blöcke · 3 Prinzipien



Und das Einfachste, womit du schon heute anfangen kannst, weißt du bereits.

*Such nicht, was man dir vorenthalten hat. Such, was du geben kannst.*

---

# Wie wir die Fakten überprüft haben

---

Dieses Buch ist leicht geschrieben, aber nicht „aus der Luft gegriffen“. Hinter jedem prägnanten Gedanken steht echte Wissenschaft – Arbeiten anerkannter Psychologen und Neurobiologen, Metaanalysen, jahrelange Beobachtungen Tausender Paare. Die kleinen Zahlen im Text sind Verweise auf die Liste unten.

Zwei ehrliche Einschränkungen, wichtig für das Vertrauen:

- **Die Psychologie der Beziehungen ist eine beobachtende Wissenschaft.** Meistens zeigt sie einen *Zusammenhang* („warme Paare haben mehr davon“), keine eiserne Ursache. Deshalb sagen wir „hängt zusammen mit“ und nicht „garantiert“.
  - **Manche modische Thesen haben wir bewusst abgeschwächt.** „Oxytocin ist das Vertrauenshormon“, „die 5:1-Formel sagt die Scheidung voraus“, „der Mann muss der Chef sein“ – all das ist in der Wissenschaft entweder umstritten oder hat sich nicht bestätigt. Wo das so ist, haben wir es ehrlich am Rande vermerkt und die vollständige Quellenliste am Ende des Buches zusammengestellt.
-

# Quellen und Anmerkungen

---

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving* („Die Kunst des Liebens“). Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.
20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.

21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.
36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.

37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.

54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.
70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.

71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.
86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.

87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). Эволюция парной связи у человека (обзор «Are we monogamous?») [Evolution der menschlichen Paarbindung, Übersichtsarbeit „Are we monogamous?“]. *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.

117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.
118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.

132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.
133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (диалектика «автономия — связь») [Dialektik „Autonomie – Verbundenheit“]. Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (см. также / siehe auch Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.

145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, 108(39), 16194–16199.
  146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 31(7), 859–866.
  147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, 107(22), 9991–9995.
  148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, 81(1), 28–58.
  149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345.
  150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (уровень «Create Shared Meaning» в модели Sound Relationship House) [Ebene „Create Shared Meaning“ im Modell Sound Relationship House]
  151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 569–596. (см. также / siehe auch Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, 27(10), 1310–1323)
  152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, 47(1), 1–24.
  153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61(4), 615–628.
  154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, 50(4), 704–721.
-

# Glossar

---

Hier – in einfachen Worten. Zuerst die Wörter, die wir von Kindheit an sagen, aber selten erklären können. Dann die wissenschaftlichen Begriffe aus dem Buch. Falls dir unterwegs etwas unklar war, schau hier nach.

## Wörter, die wir alle sagen

- **Liebe** – nicht bloß ein warmes Gefühl, sondern eine Handlung: für den anderen zu sorgen, ihn kennenzulernen und Verantwortung für ihn zu übernehmen. Das Gefühl kommt und geht – Liebe ist das, was du *tust*.
- **Verliebtheit** – die strahlende frühe Phase, in der einen der Mensch „kribbeln“ lässt: ein Dopaminschub, Schmetterlinge, Gedanken nur an ihn. Dauert meist Monate und wächst, wenn man Glück hat, in eine ruhige, tiefe Liebe hinein.
- **Bindung** – der eingebaute Drang, nah bei einem Menschen zu sein und bei ihm Schutz und Trost zu suchen. Keine „Abhängigkeit“ im schlechten Sinn, sondern ein menschliches Grundbedürfnis – von Geburt an bis zum Ende.
- **Vertrauen** – die ruhige Gewissheit, dass der nahe Mensch dich nicht im Stich lässt und das, was du ihm anvertraut hast, nicht gegen dich wendet. Setzt sich aus hundert kleinen, eingehaltenen Versprechen zusammen.
- **Achtung** – den Partner als wertvollen, eigenständigen Menschen mit eigener Meinung zu behandeln. Nicht mit Furcht und Unterwerfung zu verwechseln.
- **Nähe (emotionale)** – das Gefühl, dass zwischen euch keine Mauer steht: dass man man selbst sein, eine wunde Stelle zeigen und dafür keinen Schlag kassieren kann.
- **Intimität** – dasselbe „keine Mauer“. Im Alltag nennt man so oft den Sex, in der Psychologie ist es aber weiter gefasst – es geht um seelische Offenheit.
- **Leidenschaft** – körperliche und emotionale Anziehung, genau jener „Funke“. Eine der drei Säulen der Liebe – neben Nähe und Hingabe.
- **Eifersucht** – die Angst, den nahen Menschen oder seine Aufmerksamkeit zu verlieren. Ein Signal von Furcht oder einem unerfüllten Bedürfnis; in kleinen Dosen normal, in großen zerfrisst sie das Vertrauen.

- **Treue (Hingabe)** – die bewusste Entscheidung, bei seinem Menschen zu bleiben und ihn nicht zu verraten – in leichten wie in schweren Zeiten.
- **Emotionale Untreue (Ersatz)** – wenn der wichtigste „nahe Mensch“, dem du Gefühle und Innerstes anvertraust, nicht mehr der Partner ist, sondern ein anderer. Sex muss dabei nicht im Spiel sein, aber der Schwerpunkt verlagert sich nach außen – und das verletzt nicht weniger als körperliche Untreue.
- **Fürsorge** – Aufmerksamkeit dafür, wie es dem anderen wirklich geht, und die Bereitschaft, die Schulter hinzuhalten. Sie wirkt, wenn sie das trifft, was der Mensch wirklich braucht.
- **Zärtlichkeit** – sanfte Wärme: Umarmungen, Berührungen, liebevolle Worte, ein gütiger Ton. Die Sprache der Liebe ohne Worte.
- **Verletzlichkeit** – sich zu trauen, sein wahres Selbst zu zeigen (Ängste, Schwächen, Gefühle) und dabei zu riskieren, missverstanden zu werden. Ohne sie gibt es keine Nähe.
- **Empathie** – die Fähigkeit zu spüren, was der andere durchlebt, sich in seine Lage zu versetzen – nicht zwingend zustimmend.
- **Annahme** – wenn man dich mit all deinen Schwächen sieht und nicht versucht, dich umzuformen. Das ist kein „ich heiße alles gut“: Man kann einen Menschen annehmen und einer Handlung trotzdem nicht zustimmen.
- **Grenzen** – deine persönlichen „geht und geht nicht“, die du mitteilst. Gesunde Grenzen sind eine Vereinbarung, zu der ihr zu zweit gekommen seid, und keine Kontrolle des einen über den anderen.
- **Kompromiss** – eine Lösung, bei der jeder etwas hergibt, damit das „Wir“ gewinnt.
- **Dankbarkeit** – das Gute zu bemerken, das der Partner tut, und es auszusprechen, statt es als selbstverständlich hinzunehmen.
- **Freiheit (Autonomie)** – das Recht, im Paar man selbst zu bleiben: eigene Interessen, Meinungen, Zeit. Das heißt „ich handle aus eigenem Willen“, nicht „ich tue, was ich will, ohne Rücksicht auf uns“.

## Wissenschaftliche Begriffe aus dem Buch

- **Bindungsstil** – deine „Handschrift“ in der Nähe. *Sicher* – gelassen sowohl Nähe zulassen als auch für sich sein. *Ängstlich* – Angst, verlassen zu werden, braucht

Bestätigungen. *Vermeidend* – zu enge Nähe spannt an. Kein Urteil fürs Leben: Er verändert sich in sicheren Beziehungen.

- **Sicherer Hafen / sichere Basis** – zwei Rollen des Partners: der „Hafen“ – wohin du im Sturm zum Trost zurückkehrst; die „Basis“ – der Halt, von dem aus du dich furchtlos in die Welt wagst und wachst.
- **Zugewandtheit des Partners (partner responsiveness)** – das Gefühl „man sieht, versteht und schätzt mich“. Der wichtigste „gemeinsame Nenner“ starker Beziehungen.
- **Bedeutung (mattering)** – das Gefühl, wichtig zu sein; dass es dem anderen ohne dich schlechter ginge.
- **Kapitalisierung (capitalization)** – wenn der Partner sich aufrichtig mit dir über deine Erfolge freut. Unterstützung in der Freude bindet stärker als Unterstützung im Unglück.
- **„Wir-Sein“ (we-ness)** – die Gewohnheit, über das Paar als Team „wir“ zu denken und zu sprechen, statt „ich“ und „du“.
- **Kommunale vs. Tausch-Beziehungen (communal vs. exchange)** – Fürsorge „nach Bedürfnis“ („du brauchst es – ich mach es“) gegen den Tausch „du mir – ich dir“. Das Erste macht das Paar glücklicher.
- **Prestige vs. Dominanz** – zwei Wege zur Autorität: *Prestige* – Respekt, den man für Kompetenz erhält; *Dominanz* – Macht durch Stärke und Furcht. Anziehend und nützlich fürs Paar ist das Erste.
- **Michelangelo-Effekt** – wenn der nahe Mensch dir hilft, die beste Version deiner selbst zu werden, indem er sie „heraushaut“, wie ein Bildhauer aus dem Stein.
- **Selbstexpansion (self-expansion)** – Wachstum durch die Beziehung: An der Seite des Partners lernst du Neues, probierst aus, wirst „größer“.
- **„Tend-and-befriend“ (sorgen und sich verbünden)** – eine häufige Reaktion auf Stress (besonders bei Frauen): nicht „Kampf oder Flucht“, sondern die Nahen schützen und sich auf die Seinen stützen.
- **„Broaden-and-build“ (erweitern und aufbauen)** – Freude und Positives sind nicht nur angenehm: Sie erweitern den Horizont und sammeln Ressourcen des Paares für die Zukunft an.

- **Paarbindung (pair bonding)** – die biologische „Verklebung“ zweier Menschen: Nähe und Sex werden von einer Gehirnchemie verstärkt, die das Paar zusammenhält.
- **„Einer fordert – der andere zieht sich zurück“ (demand/withdraw)** – ein häufiges zerstörerisches Streitmuster: Einer drängt mit Vorwürfen, der andere verschließt sich und zieht sich ins Schweigen zurück. Je härter, desto schlimmer für beide.
- **Oxytocin** – ein Hormon, das bei Wärme, Berührungen und Nähe ausgeschüttet wird und beim Beruhigen hilft. Populär nennt man es „Bindungshormon“ – doch der Zusammenhang ist komplexer als in den Schlagzeilen.
- **Co-Abhängigkeit (codependency)** – wenn ein Mensch sich im Partner und dessen Problemen auflöst und sich selbst vergisst. Das ist keine „starke Liebe“, sondern eine Schieflage, die auf Dauer beiden schadet.
- **Hedonistische Anpassung (hedonic adaptation)** – Gewöhnung: An Gutes gewöhnt man sich schnell und hört auf, es zu bemerken. Deshalb muss man Freude und Neuheit im Paar immer wieder auffrischen.

# Landkarte: was jeder im Paar braucht

21 Bedürfnisse · 6 Blöcke · 3 Prinzipien

## Liebe und Verbindung

- 1 · Lieben
- 2 · Geliebt werden
- 3 · Nähe und Vertrauen
- 4 · Verständnis und Annahme
- 5 · Wärme und Zärtlichkeit

## Sicherheit und Halt

- 6 · Fürsorge
- 7 · Unterstützung
- 8 · Stabilität und Verlässlichkeit
- 9 · Schutz
- 10 · Geborgenheit und Behaglichkeit

## Anerkennung und Bedeutung

- 11 · Anerkennung
- 12 · Gebraucht werden
- 13 · Dankbarkeit

## Treue

- 14 · Hingabe
- 15 · Verantwortung

## Einheit und Freiheit

- 16 · Gemeinschaft
- 17 · Gemeinsamer Sinn und Ziel
- 18 · Freiheit

*Balance „Wir“ ↔ „Ich“*

## Genuss und Schönheit

- 19 · Sexuelle Nähe
- 20 · Genuss
- 21 · Sinn für Schönheit

## Drei Prinzipien — wie man daraus ein System baut

### Wer am Steuer steht

Koordination und Verantwortung,  
die Macht teilen — die Verantwortung  
tragen

### Verliert einander nicht

Mann/Frau →  
Ehemann/Ehefrau → Mutter/Vater;  
hütet die erste Schicht

### Geben, nicht nehmen

Such, was du dem Partner gibst;  
beide geben → beide bekommen;  
doch ohne im anderen aufzugehen