

Das Geheimnis guter Partnerschaft

Immer mehr Ehen scheitern. Was ist es, das so viele Paare auseinanderbringt – und was hält andere zusammen?

von Kathryn Kortmann

Für 95 Prozent der Frauen und Männer in Deutschland steht eine „glückliche Beziehung“ ganz oben auf der Liste ihrer persönlichen Lebensziele. Doch die Realität sieht häufig nicht so rosig aus. Zwar endeten 2013 etwas weniger Ehen vor dem Scheidungsrichter als im Jahr zuvor, doch es wird immer noch fast jede dritte Ehe in Deutschland geschieden. Etwa die Hälfte der getrennten Paare hat gemeinsame minderjährige Kinder.

Ein schlechtes Ende finden aber nicht nur standesamtlich beglaubigte Beziehungen. Die nichtehelichen Lebensgemeinschaften mit Kindern, von denen es vor allem in den neuen Bundesländern immer mehr gibt, sind sogar noch anfälliger für eine Trennung. Die Zahl der alleinerziehenden Mütter und Väter steigt stetig.

Die Fakten stehen also nicht im Einklang mit dem großen Traum vom Liebesglück. Warum aber scheitern so viele, die einmal glaubten, für immer zusammen bleiben zu wollen? Und warum gelingt es anderen? Was stabilisiert Beziehungen und was entzweit sie? Wie wichtig ist Sex, und welche Rolle spielt die Persönlichkeit der Partner? Wissenschaftler unterschiedlicher Fachrichtungen suchen nach Antworten – Psychologen, Soziologen, Anthropologen und Ökonomen ebenso wie Biologen und Hirnforscher.

Ein Patentrezept gibt es zwar nicht, aber einige Zutaten haben die Forscher gefunden: kein allzu großer Altersunterschied etwa, eine gehörige Portion Konfliktfähigkeit und Sex. Leichter scheint es zu sein, zu benennen, was einer Beziehung schadet. Ver-

Kompakt

In den neuen Bundesländern sind Ehen am beständigsten, wenn beide arbeiten.

In den alten Bundesländern wirkt dagegen nach wie vor die traditionelle Rollenverteilung stabilisierend.

Nicht Streit zerstört die Ehe, sondern wenn die Partner nicht mit Konflikten umgehen können.

PhotoDisc/Getty Images

schiedene Herkunftsländer etwa: Binationale Ehen sind in Deutschland scheidungsanfälliger – vor allem wenn Deutsche und Türken heiraten, ist das Trennungsrisiko hoch. Im Gegensatz dazu sind Ehen von zwei Migranten aus der Türkei hierzulande besonders haltbar. Und auch Partner aus dem gleichen süd- und südosteuropäischen Land, die in Deutschland geheiratet haben, bleiben recht stabil zusammen.

Zu diesem Ergebnis kamen Nadja Milewski vom Rostocker Zentrum zur Erforschung des Demografischen Wandels und ihr Kollege Hill Kulu von der Universität Liverpool. Die beiden Professoren haben für ihre Studie 5648 Eheschließungen zwischen 1980 und 2009 aus dem Datensatz der Längsschnittstudie Sozio-Oekonomisches Panel (SOEP) unter die Lupe genommen. Dabei sind sie noch auf weitere Faktoren gestoßen, die Einfluss auf das

Auf den ersten Blick

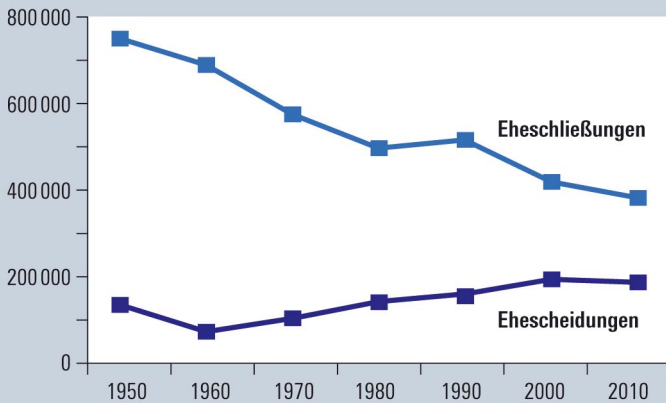
Gut aussehen sollte er, Wärme und Vertrauenswürdigkeit ausstrahlen und nach Möglichkeit gebildet und begütert sein. Das sind die Hauptkriterien für den idealen Partner, besagt eine Umfrage. Ob jemand als vorübergehende Lieb- schaft oder als Lebenspartner infrage kommt, entscheidet sich meist schon nach 100 Millisekunden. „Die Attraktivität eines Menschen wirkt wie ein Filter bei der Partnerwahl“, sagt Persönlichkeitspsychologe Lars Penke, der Frauen und Männer beim Speed-Dating beobachtet hat. Schönheit liegt dabei nicht nur im Auge des Betrachters, sondern ist auch objektiv messbar. Merkmale wie die Symmetrie des Gesichts, der Teint (vorzugsweise karotingelb, weil das Gesundheit signalisiert), eine angenehme Stimme (bei Männern tief, bei Frauen hoch), Körpergröße sowie Body-Mass-Index und Schulterbreite fließen in die ultraschnelle Beurteilung ein. Schon nach etwa 30 Sekunden gewinnen wir einen durchaus verlässlichen Eindruck von der Persönlichkeit des Gegenübers. Strahlt jemand Vertrauen aus? Kann ich mich mit Problemen an sie oder ihn wenden? „Diese Fragen sind vor allem wichtig, wenn es um den Partner fürs Leben und die Familiengründung geht“, betont Penke. Mit dem sozialen Status kommt ein weiterer Faktor dazu. Vor allem für Frauen ab Ende 20 mit Kinderwunsch spielt dieses Kriterium eine erhebliche Rolle.

Mehr wilde Ehen in Deutschland

Lebensformen in Millionen	2001	2011
Paare	21,5	20,8
Ehepaare	19,3	18,0
Lebensgemeinschaften	2,2	2,8
- nichtehelich	2,1	2,7
- gleichgeschlechtlich	0,05	0,07
Alleinerziehende	2,3	2,6
Alleinstehende	14,9	17,6
Alleinlebende	13,5	15,8

Es gibt immer mehr Lebensgemeinschaften ohne Trauschein. Die Zahl gleichgeschlechtlicher Paare ist innerhalb von zehn Jahren von 50 000 auf 67 000 gestiegen. Und es gibt auch mehr Singles, von denen die meisten alleine wohnen.

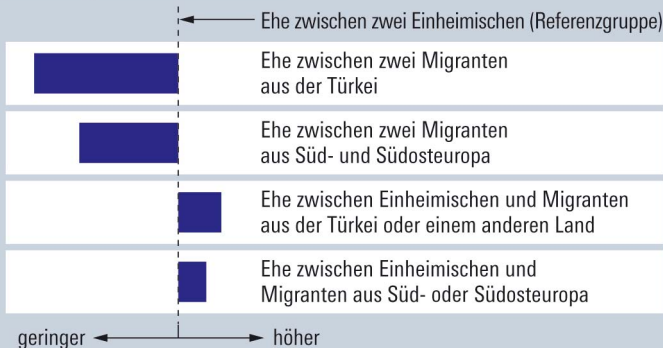
Schwindendes Eheglück



In den letzten 60 Jahre hat sich die Zahl der Eheschließungen etwa halbiert. Die Zahl der Scheidungen ist gestiegen, wobei der größte Anteil der Ehen (zurzeit 65 Prozent) durch den Tod eines Partners getrennt wird. Das heißt: 35 Prozent der Ehen enden vor dem Scheidungsrichter.

Migranten-Liebe hält besser

Scheidungsrisiko in Deutschland



Wenn sich Migranten aus der Türkei oder Süd-/Südosteuropa in Deutschland das Ja-Wort geben, stehen die Chancen auf Haltbarkeit besser als bei deutsch-deutschen Ehen. Mischehen zwischen Deutschen und Migranten haben dagegen ein erhöhtes Scheidungsrisiko.

Scheidungsrisiko haben. Kinder zum Beispiel senken das Risiko einer Trennung etwa um die Hälfte – obwohl kleine Kinder, wie andere Studien zeigen, oft eine große Belastungsprobe für Paare sind. Indes ist von Vorteil, vor der Heirat auf Probe zusammen gewohnt zu haben.

Gefährdet ist das Eheglück dagegen, wenn sich ein Paar in relativ jungen Jahren das Ja-Wort gegeben hat, der Mann deutlich älter ist als seine Frau oder weniger gebildet ist als sie, und auch wenn die Frau in einer großen Stadt aufgewachsen ist, hat Milewski mit ihrem Kollegen herausgefunden. Das Trennungsrisiko ist außerdem erhöht, wenn der Mann schon einmal verheiratet war und die Partner unterschiedlichen Religionen angehören.

Besonders der Glaube scheint für das irdische Glück zu zweit wichtig zu sein. „Das Scheidungsrisiko bei unterschiedlicher Religionszugehörigkeit ist um 60 Prozent größer als bei Partnern mit gleichem Glaubensbekenntnis“, hat Milewski herausgefunden. Und: „Wer häufiger in die Kirche geht, hat ein geringeres Trennungsrisiko“, sagt Christian Schmitt, „sowohl in West- als auch in Ostdeutschland.“

Das bisschen Haushalt ...

Der Soziologe mit Schwerpunkt Familiendemografie an der Universität Rostock und am Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) wertet für seine Forschungen ebenfalls Daten der Langzeitstudie SOEP aus. Aus den umfangreichen Datensätzen hat Schmitt herausgelesen, dass traditionelle Verhaltensweisen im Osten wie im Westen der Republik die Ehe beeinflussen. Wenn die Frau „das bisschen Haushalt“ allein erledigt, hält die Ehe in Westdeutschland eher. Unglaublich, aber wahr: Sie ist umso stabiler, je mehr Stunden die Frau kochend, putzend und waschend verbringt.

Umgekehrt gilt: Je häufiger der Mann in Westdeutschland zu Putzlappen und Kochlöffel greift, umso mehr steigt das Scheidungsrisiko. „Das traditionelle Ernährermodell mit fester Rollenverteilung ist bis heute in den alten Bundesländern so tief verwurzelt, dass es stabilisierend auf die Partnerschaft wirkt“, erklärt Christian Schmitt. Hat die Frau dagegen Erfolg im Beruf, erhöht sich das Trennungsrisiko, „weil es ihr dann viel leichter fällt, im Krisenfall finanziell auf eigenen Beinen zu stehen“, erklärt der Soziologe.

Anders ist die Situation in den neuen Bundesländern: Gute Aussichten auf eine stabile und glückliche Beziehung besteht dort, wenn der Mann Vollzeit arbeitet und die Frau zumindest einem Teilzeitjob nachgeht. „Das zeigt, dass Ostdeutschland vor der Wende durch die weit verbreitete Erwerbstätigkeit von Frauen in punkto Geschlechtergleichheit moderner war als der Westen“, resümiert Schmitt.

Aber nicht allein solche äußeren Faktoren entscheiden über die Stabilität einer Partnerschaft. Mindestens ebenso wichtig ist die Persönlichkeit der Partner – vor allem wie

Wir sind
konfliktfähig

Wir sind
religiös

verträglich und konfliktfähig sie sind. Denn Streit gibt es in den besten Beziehungen. Tatsächlich gilt: „Je näher sich die Partner sind, desto häufiger kracht es“, sagt Franz J. Neyer, Persönlichkeitspsychologe an der Universität Jena. „Ausschlaggebend ist, wie Paare die Konflikte regulieren.“ Halten sie auch mal negative Emotionen aus? Entwerten sie sich gegenseitig mit gemeinen Äußerungen? Beschuldigen sie sich, indem sie dem anderen Vorhaltungen machen, oder suchen sie nach Lösungen.

Mangelnde emotionale Stabilität, ein Persönlichkeitsmerkmal der „Big Five“, mit denen Psychologen die Grundeigenschaften der Menschen beschreiben, gilt als Risiko schlechthin für eine Langzeitbeziehung. Wer emotional labil ist, ein schwaches Selbstwertgefühl hat, ängstlich und unzufrieden mit sich und der Welt ist, hat Probleme mit dem Durchhalten in der Ehe. „Solche Menschen neigen zu verzerrten Interpretationen. Mehrdeutiges Verhalten interpretieren sie eher negativ“, sagt Neyer. Wenn sie zum Beispiel länger keine Liebesbekundungen gehört haben, deuten sie das als Ablehnung. Emotional stabilere Menschen gehen lockerer damit um – und erklären es sich zum Beispiel damit, dass der Partner gerade wenig Zeit hat.

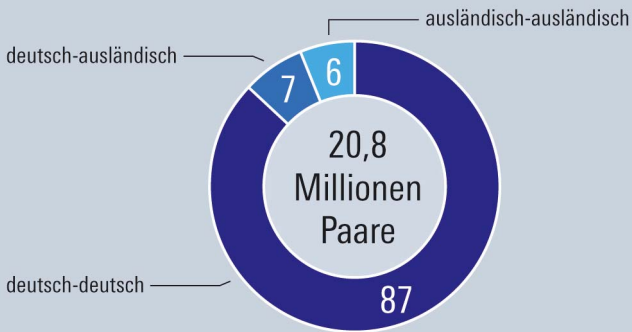
Glück ohne Trauschein

In Deutschland müssen Frauen nicht vor den Traualtar treten, um glücklich zu werden. Sie können sich auch wohl fühlen, wenn sie mit ihrem Liebsten in einer eheähnlichen Gemeinschaft leben. Zu verdanken haben sie dies dem gesellschaftlichen Klima in der Bundesrepublik, wie Forscher der Universität Köln betonen: „Die Werte der Umgebung, in der wir leben, sind für unser Glücksempfinden mitverantwortlich“, sagt Psychologin Olga Stavrova. „Und in Deutschland ist man tolerant im Umgang mit Lebensgemeinschaften.“

Die Kölner Studie beleuchtete die Situation von 22 000 Frauen und Männern in 28 Ländern, die verheiratet oder unverheiratet in einer Partnerschaft leben. Wenig überraschend: Je konservativer die Gesellschaft ist, in der die Teilnehmer leben, desto unglücklicher sind unverheiratete Frauen, weil sie die traditionellen Rollenerwartungen nicht erfüllen. In Ländern wie Brasilien, Bulgarien, der Slowakei und auch in den USA erfahren eheähnliche Gemeinschaften die stärkste Missbilligung. Am liberalsten gehen die skandinavischen Länder mit der freien Form des Zusammenlebens um. Mit ihrer Studie haben die Kölner Wissenschaftler frühere Studien widerlegt, nach denen verheiratete Menschen generell glücklicher sind als Paare ohne Trauschein.

Deutsche lieben Deutsche

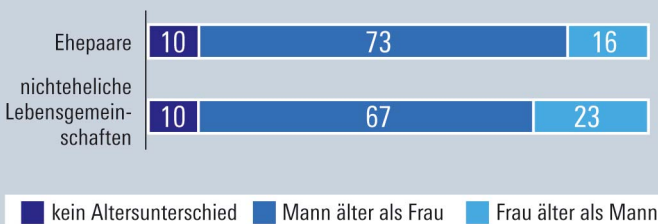
Paare nach Staatsangehörigkeit in Prozent



Angesichts der Globalisierung könnte man annehmen, dass es immer mehr gemischte Paare gibt. Stimmt aber nicht: Die meisten Deutschen (87 Prozent) bleiben unter sich.

Klassische Altersverteilung

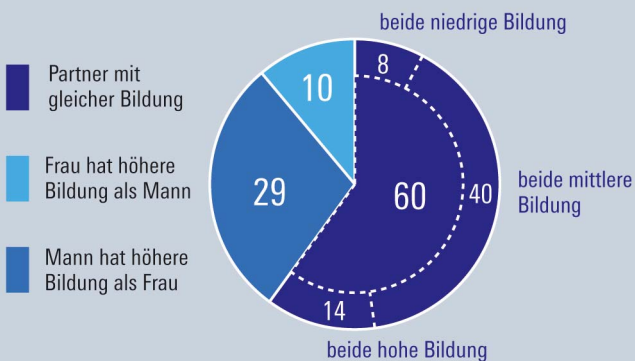
Paare nach Altersunterschied in Prozent (Zahlen gerundet)



Meistens ist der Mann älter als die Frau. Bei Paaren, die nicht verheiratet sind, ist aber immerhin etwa jede vierte Frau älter als der Mann. Im statistischen Mittel halten Beziehungen mit Gleichaltrigen besser.

Gleiche Bildung macht nicht glücklicher

Paare nach Bildungsstand in Prozent (Zahlen gerundet)



Obwohl die meisten Paare in Deutschland das gleiche Bildungsniveau haben: Partnerschaften, in denen der Mann gebildeter ist als die Frau, sind am stabilsten.

Zwangsläufig scheitern müssen die Beziehungen von labilen Menschen aber nicht, wie eine Untersuchung gezeigt hat. Franz J. Neyer und die Psychologinnen Christine Finn von der Universität Jena und Kristin Mitte von der Universität Kassel hatten 245 Paare mit mehr oder weniger neurotischen Partnern im Alter zwischen 18 und 30 Jahren neun Monate lang begleitet.

Alle drei Monate gaben die Partner getrennt voneinander Auskunft über ihre Befindlichkeiten und die Zufriedenheit mit ihrer Partnerschaft. Außerdem sollten sie sich Alltagssituationen vorstellen und bewerten, welche Bedeutung diese für ihre Beziehung hätten – zum Beispiel, was sie denken, wenn sie dem Partner abends von ihrem Tag erzählen und der darauf kaum reagiert. Ergebnis: Im Laufe der Zeit gewannen die emotional instabilen Partner an Sicherheit und Zuversicht. Die positiven Liebeserfahrungen veränderten ihre Denkstrukturen. Die Partner bewerteten mehrdeutige Situationen nicht mehr zwangsläufig negativ. Dieser Effekt wirkte bei den jungen Erwachsenen auch über das Beziehungsende hinaus, wie Neyer schon in früheren Studien gezeigt hat.

Wie viel Sex braucht die Liebe?

Die Psychologen Michelle Russell und James K. McNulty von der Florida State Universität, weisen noch einen anderen Weg, wie Neurotiker glücklich werden können: durch regelmäßigen Sex. 72 frisch vermählte Paare gaben den Forschern in den ersten vier Ehejahren sieben Mal bereitwillig Auskunft über ihr Eheglück und ihre sexuelle Aktivität, die in diesem Zeitraum normalerweise sinkt. Der Befund der Psychologen: Die emotional labilen Partner sind dann besonders unzufrieden mit der Beziehung, wenn wenig im Bett passiert. Häufiger Sex wirkte auf sie hingegen stimmungsaufhellend.

Allerdings: „Der Abbau von sexuellem Interesse am anderen im Laufe der Zeit ist ganz normal und sagt wenig aus über Qualität und Stabilität einer Partnerschaft“, meint Lars Penke. Der Professor für Biologische Persönlichkeitspsychologie an der Universität Göttingen erklärt das mit biochemischen Prozessen im Gehirn. „Wenn sich die Partner einander sicher sind, wird kaum noch Dopamin ausgeschüttet. Das Hormon wirkt bei frisch Verliebten wie eine Droge und versetzt sie in einen Flow-Zustand, der das sexuelle Verlangen schürt.“ Und das passiert unabhängig vom Alter, betont Penke.

Doch oft ist die Zufriedenheit selbst bei abnehmender Häufigkeit der Sexualkontakte noch nach vielen Jahren hoch, so der Befund eines deutsch-britischen Forscherteams. Darauf waren die Universitätsmediziner bei der Auswertung von Daten der 1993 gestarteten „Interdisziplinären Längsschnittstudie des Erwachsenenalters“ (ILSE) gestoßen. Viele der zwischen 1930 und 1932 geborenen Frauen und Männer gaben an, dass ihnen Zärtlichkeit – Kuscheln, Händchenhalten oder der abendliche Gutenachtkuss – wichtiger seien als Sex.

Ich bin
erfolgreicher

Ich bin
geschieden

Paare, die es so lange miteinander ausgehalten haben, verbindet oft viel: Sie teilen ähnliche Einstellungen, hören die gleiche Musik, fiebern für den gleichen Fußballverein oder favorisieren die gleichen Reiseziele (siehe Beitrag „Zweisamkeit macht immer gleicher“ ab Seite 56). „Gleich und gleich gesellt sich eben nicht nur gern, sondern bleibt auch eher zusammen als gegensätzliche Charaktere“, sagt Neyer.

Wichtig: das Selbstwertgefühl

Bei der Wahl des Partners ist es von Vorteil, jemanden zu finden, der einem ähnlich ist. Denn jemand, der sich einen ähnlichen Partner sucht, ist mit sich zufrieden, was von einem gesunden Selbstwertgefühl zeugt. In einer aktuellen Studie haben der Jenaer Psychologe und sein Team nachgewiesen, dass die Qualität einer Beziehung eng an das Selbstwertgefühl der Partner geknüpft ist. „Wer mit sich selbst im Einklang ist, der ist auch mit seiner Liebsten oder seinem Liebsten glücklicher, was wiederum das eigene Selbstwertgefühl positiv beeinflusst“, sagt Neyer. Eine

Spiralwirkung, die allerdings auch in umgekehrter Richtung funktioniert: Wenig Bestätigung lässt den Selbstwert schrumpfen.

Für diese Untersuchung nutzte der Forscher Daten der größten deutschen Partnerschaftsstudie Pairfam (Panel Analysis of Intimate Relationships and Family Dynamics). Bei dieser Längsschnittstudie zu zwischenmenschlichen Beziehungen werden seit 2008 mehr als 12 000 Frauen und Männer jährlich zu ihrem Beziehungs-, Liebes- und Familienleben in unterschiedlichen Lebensphasen befragt. In der Gesamtlaufzeit von 14 Jahren werden Millionen von Daten eingehen. Neyer hofft, in diesem großen Fundus noch mehr Hinweise darauf zu finden, was Menschen zu zweit glücklich macht. ●



KATHRYN KORTMANN,
Wissenschaftsjournalistin
in Berlin, ist schon auf
weitere Erkenntnisse der
Pairfam-Studie zum Zu-
sammenleben gespannt.

Zweisamkeit macht immer gleicher

Ehepartner passen sich im Laufe der Zeit in erstaunlichem Maße aneinander an. Oft steht ihnen das buchstäblich ins Gesicht geschrieben.

von Bettina Gartner

Nachdem seine Frau Helen gestorben war, verbrachte der 100-jährige Joseph Auer einen Tag ohne sie – bevor ihn das gleiche Schicksal ereilte und er seiner geliebten Gattin ins Jenseits folgte. 28 Stunden lagen im Oktober 2014 zwischen dem Tod der 94-jährigen und dem ihres Mannes. 73 Jahren waren die beiden verheiratet gewesen. Die Geschichte der zwei Herzen, die wie eines schlugen, ging um die Welt.

Wenn Menschen sich dazu entschließen, ihr Leben gemeinsam zu verbringen, startet eine Phase der Annäherung. Äußerlich wie innerlich, im Denken, Fühlen und Handeln, sogar in Bezug auf die Gesundheit färbt die Zweisamkeit ab. Wissenschaftler beobachten das Phänomen seit Jahren, und mit jeder neuen Erkenntnis gewinnt Friedrich Schillers Rat an Gewicht: „Drum prüfe, wer sich ewig bindet.“

Je länger zwei Menschen zusammen sind, desto ähnlicher werden sie einander – ein Prozess, der unweigerlich und meist unbewusst vonstattengeht, äußerlich aber durchaus sichtbar wird. Bei der Silberhochzeit ähneln sich viele Partner so sehr, dass sie selbst für Unbekannte augenscheinlich zusammengehören. Dieser erste aufsehenerregende Befund von Paarsymbiose gelang dem amerikanischen Psychologen Robert Zajonc von der Universität Michigan schon vor fast drei Jahrzehnten und sorgt noch

immer für Gesprächsstoff: Wie kommt es, dass die gemeinsam verbrachten Jahre den Menschen buchstäblich ins Gesicht geschrieben stehen? Entwickelt sich die Ähnlichkeit erst im Laufe der Zeit – oder tun sich von vornherein oft gleich und gleich zusammen? Fest steht: Der Mensch liebt das, was er

kennt, und hofft, es auch im anderen zu finden. Ein vertrautes Gesicht vermittelt den Eindruck von Sicherheit und Nähe. Kein Wunder, dass der Partner häufig dem Vater ähnelt (vor allem im zentralen Gesichtsbereich), während die Partnerin oft an seine Mutter erinnert (vor allem in der unteren Gesichtspartie), wie der ungarische Evolutionspsychologe Tamas Bereczkei von der Universität Pécs beim Vermessen von Schwiegereltern und Schwiegerkindern herausfand. Die Ähnlichkeit muss nicht offensichtlich sein: Selbst versteckte Merkmale wie vergleichbare Proportionen faszinieren.

Fettige Würstchen und Rotwein

Optische Gemeinsamkeiten kann es also durchaus schon zu Beginn einer Beziehung geben. Sie sind allerdings nicht so ausgeprägt, dass Außenstehende sie ohne Weiteres erkennen. Erst nach etlichen Jahren wird die Ähnlichkeit von Paaren offensichtlich.

Ist es der gemeinsame Lebens- und Ernährungsstil, der Mann und Frau zeichnet? Die geteilte Vorliebe für fettige Würstchen an der Pommesbude, das Gläschen Rotwein am Abend, die Zigarette danach? Dass Lust und Laster in einer Partnerschaft abfärben, haben in den letzten Jahren mehrere Studien gezeigt. 2011 ergab eine Umfrage des Heidelberger Soziologen Thomas Klein, dass Männer und Frauen dazu tendieren, an Gewicht zuzulegen, sobald sie vergeben sind. Die Geselligkeit beim Essen und die Gewissheit, niemanden mehr mit Traummaßen ködern zu müssen, sind laut Klein die Gründe dafür. Auffallend ähnlich ist auch der Body-Mass-Index, wie er herausfand. Das hänge in diesem Fall allerdings nicht mit Angleichung zusammen, sondern damit, dass sich Schlanke eher mit Schlanken und Füllige eher mit Fülligen zusammantun.

2012 stellten Soziologen der Universität Cincinnati fest, dass sich auch die Trinkgewohnheiten in einer Partnerschaft angleichen. Frauen lassen sich demnach von ihrem Partner vermehrt zu einem Gläschen Alkohol ver-

T. Adelf/planpicture

Kompakt

- ▶ Zwei Menschen, die zusammen leben, zeigen sowohl körperlich als auch im Verhalten immer mehr Ähnlichkeit.
- ▶ Selbst Mimik, Gestik und Stimme passen sich an.
- ▶ Die Partner tragen sogar oft dasselbe Risiko für bestimmte Krankheiten.

führen, während Männer – dem guten Vorbild oder dem Druck ihrer Gattinnen folgend – weniger trinken, sobald sie liiert sind.

Einen weiteren positiven Effekt in Partnerschaften fanden kürzlich englische Forscher vom University College London, nachdem sie fünf Jahre lang Raucher befragt hatten, die von ihrem Laster loskommen wollten. Den Frauen gelang das in etwa der Hälfte der Fälle – wenn ihre Männer ebenfalls auf den Glimmstängel verzichteten. Rauchten die Männer weiter, sanken die Erfolgsaussichten der Frauen auf 8 Prozent. Waren die Männer Nichtraucher, schafften 17 Prozent der Frauen ihr Ziel. Bei den Männern, die mit dem Rauchen aufhören wollten, waren die Aussichten auf Erfolg und Misserfolg ähnlich gelagert.

Attraktiv ist, wer anders riecht

Die Ess-, Trink- und Rauchgewohnheiten von Paaren hinterlassen Spuren. Noch mehr als das Auge nimmt die Nase sie wahr. Wie eine Art „Stallgeruch“ umgibt Ehepartner oft ein ähnlicher Dunst, der zum Beispiel durch gleiche Essgewohnheiten zustande kommt. Von der Zweisamkeit unverändert bleibt hingegen der Geruch des eigenen Immunsystems, der nichts mit ordinärem Schweiß oder der am Vortag gelöffelten Zwiebelsuppe zu tun hat. Vielmehr wird er von den Bakterien, Viren und Parasiten bestimmt, die zu bekämpfen das eigene Immunsystem imstande ist. Der Körper scheidet Eiweißbruchstücke von Krankheits-erregern, die gekapert und den körpereigenen Killerzellen zum Fraß vorgeworfen werden, wahrscheinlich über Drüsen in den Achselhöhlen aus. Da jedes Immunsystem anders arbeitet, sind die Zusammensetzung und damit auch der Geruch der bakteriellen Beutestücke verschieden.

Anziehend wirkt der Immungeruch des anderen vor allem dann, wenn er sich vom eigenen unterscheidet, wie der Evolutionsbiologe Manfred Milinski vom Max-Planck-Institut für Evolutionsbiologie in Plön herausfand, als seine Mitarbeiter Probandinnen an getragenen Männer-T-Shirts schnüffeln ließen. Durch die Vorliebe fürs andersartige Immunsystem verhindert die Evolution, dass Familienmitglieder sich gegenseitig attraktiv finden und legt dem potenziellen Nachwuchs durch die Verbindung verschiedener Immunsysteme ein gutes Rüstzeug gegen Krankheiten in die Wiege.

Wer sich riechen kann, geht auf Tuchfühlung. Bei jedem Kuss werden nebst Zärtlichkeiten jede Menge Bakterien ausgetauscht: 80 Millionen sind es in nur 10 Sekunden, wie Molekularwissenschaftler der Universität Amsterdam 2014 nachgewiesen haben. Die Bakterien bleiben vor allem auf der Zungenoberfläche haften. Schon bei neun

Gelungene Symbiosen: Ein junges, noch „unbeschriebenes“ Paar – und zwei, die das Leben gezeichnet hat.

Subjects/Getty Images

Das bäuerliche Leben in Rumänien hat dieses Ehepaar jahrzehntelang geprägt. Forschern zufolge ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die beiden dadurch eine ähnliche Anfälligkeit für bestimmte Krankheiten haben.

Küssen am Tag gleicht sich die Mundflora von Verliebten dauerhaft an – von den 700 bekannten Arten von Mundbakterien fanden die Forscher um Remco Kort mehr als die Hälfte bei beiden Partnern. Das kann unliebsame Nebenwirkungen haben: Die Übertragungsrate von Parodontitis-Bakterien, die den Zahnhalteapparat zerstören und das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen, liegt bei Paaren mit über 36 Prozent besonders hoch.

Nicht nur beim Küssen, auch beim Sex drohen bakterielle Kollateralschäden. Vor allem in der Anfangszeit einer Partnerschaft kann es in der Blase der Frau zu Entzündungen kommen, wenn fremde Bakterien in ihre Harnröhre gelangen. Diese „Honeymoon-Zystitis“ (Flitterwochen-Blasenentzündung) verschwindet normalerweise, sobald sich der Körper an die Eindringlinge gewöhnt hat.

Wie die Liebe Leben rettet

Der Austausch von Körperflüssigkeiten wirkt auf den Organismus ähnlich wie eine Desensibilisierungsbehandlung bei Allergien: Durch die ständige Belastung mit kleinen Dosen eines fremden Stoffes entwickelt der Körper im Laufe der Zeit eine Toleranz. „Das führt so weit, dass bei der Transplantation einer Niere oder eines Leberteils das Immunsystem des Empfängers weniger heftig reagiert, wenn das Organ vom Partner und nicht von einem Fremden stammt“, erklärt der Transplantationsexperte Alfred

Königsrainer vom Universitätsklinikum Tübingen. „Verantwortlich für die Desensibilisierung sind Eiweißstoffe in Speichel und Sperma.“

Im Allgemeinen attestieren Ärzte einer Ehe eine positive Wirkung auf die Gesundheit. In den westlichen Industrienationen leben Ehemänner etwa acht Jahre länger als ihre unverheirateten Geschlechtsgenossen, bei Frauen beträgt der Unterschied etwa drei Jahre. Ein weiteres Plus: Ein aktives Liebesleben beugt Erkältungen vor, wie Wissenschaftler der Wilkens-Universität in Pennsylvania nachweisen konnten. Der Level der Immunglobuline (Antikörper), die vor Schnupfen und anderen Infektionen schützen, ist bei Menschen, die ein oder zwei Mal in der Woche Sex haben, deutlich erhöht.

Andererseits besteht in einer Beziehung die Gefahr, dass geteiltes Leid doppeltes Leid hervorruft. Zu diesem Schluss kam bereits 2005 eine Studie von der Universität Nottingham an 29 000 Menschen – 17 000 davon verheiratet. Hat ein Ehepartner ein Magengeschwür oder leidet an Asthma oder Depressionen, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass auch der Ehepartner daran erkrankt, im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung um 70 Prozent. Bei Bluthochdruck, einem erhöhten Cholesterinspiegel und Herz-Kreislauf-Erkrankungen verdoppelt sich das Risiko bei einer „Vorbelastung“ des Partners. Ausschlaggebend für dieses Phänomen sind Umweltfaktoren und die Lebensweise, aber auch ähnliche genetische Veranlagungen, gesell-

Bei jüngeren Paaren gleicht sich der Schlafrhythmus oft an – wobei die Gewohnheiten des auch sonst dominanteren Partners siegen.

schaftliche Hintergründe und Charaktere, die Mann und Frau mit in die Ehe bringen und die ihr Risikoprofil nachhaltig prägen.

Zwar ergab eine Befragung von fast 1000 Studenten der Cornell-Universität in Ithaca, dass sich die meisten Menschen ein Gegenüber wünschen, das möglichst viele Wenszüge, Werte und Einstellungen mit ihnen teilt. Doch die vermeintliche Seelenverwandtschaft, von der Frischverliebte gerne schwärmen, ist oft nichts anderes als Wunschdenken. Davon ist der Psychologe Paul Eastwick von der Universität Texas überzeugt. Sein Fazit: Man verliebt sich nicht, weil man sich ähnelt. Vielmehr achtet man, wenn man sich verliebt hat, besonders auf Ähnlichkeiten, und streicht sie heraus.

Die Stimme klingt immer ähnlicher

Erst mit der Zeit wächst ein Paar zusammen. Sie fängt an, vor dem Fernseher laut zu lachen, so wie er es immer tut. Er empfindet die Themen, die ihr wichtig sind, als zunehmend relevant. Und irgendwann stellt der eine sogar die Sätze des anderen fertig. Der Psychologe Cameron Anderson von der Universität von Kalifornien in Berkeley sieht in dieser „emotionalen Konvergenz“ einen Faktor, der eine Beziehung stärkt und langlebiger macht. Bei manchen Partnern sind Mimik, Gestik und Stimme irgendwann derart ähnlich, dass Anderson sogar von „derselben emotionalen Person“ spricht.

Wie ein Tagebuch der Emotionen prägen sich die Gefühle des Alltags in die Gesichter der Menschen ein. Das gemeinsame Lachen, Weinen, Bangen und Hoffen, aber auch die unbewusste Nachahmung von Gesichtsausdrücken und der Kopfhaltung des anderen zeichnen mit der Zeit ein ähnliches Muster aus Falten und Furchen.

Die Hirnforschung hat die Fähigkeit des Sich-Einfühlens, die sogenannte Empathie, in den Spiegelneuronen verortet. Diese sollen immer dann feuern, wenn ein Mensch die Emotionen und Handlungen anderer Menschen beobachtet. Besonders ausgeprägt ist die empathische Fähigkeit in der Partnerschaft bei Frauen. Davon sind Wissenschaftler der Universität von Kalifornien in Davis überzeugt, seit sie im Jahr 2013 Paare in einen Raum gesetzt und sie gebeten hatten, sich gegenseitig nachzuzahlen, ohne sich zu unterhalten oder zu berühren. Ergebnis: Vor allem die Frauen passten ihre Atmung und ihren Herzschlag dem Partner an. Saßen die Versuchspersonen nicht mit dem eigenen Partner zusammen, blieb die Synchronisierung aus.

Wie der Partner wählt

Das Wahlgeheimnis gilt nicht nur beim Gang zur Urne. Auch in Partnerschaften ist die politische Gemengelage oft undurchschaubar. Eine Umfrage der Partnervermittlung Parship unter 700 Paaren ergab 2013, dass 19 Prozent der Menschen, die in einer Beziehung leben, die politische Einstellung ihres Partners nicht kennen und nicht wissen, welche Partei er wählt. Ein Viertel der deutschen Paare spricht nicht über Politik. Dieses Ergebnis deckt sich mit den Erkenntnissen des amerikanischen Politikwissenschaftlers Alan S. Zuckerman, der bereits 2005 Daten der Langzeitstudie „Sozio-Oekonomisches Panel“ analysiert hatte. Verändert hat sich den beiden Studien zufolge der unausgesprochene politische Konsens: Bei Zuckerman unterstützten noch 42 Prozent der Paare dieselbe Partei, laut Parship-Umfrage wählen derzeit 33 Prozent der Paare gleich.

Zu Beginn einer Beziehung ist die politische Wetterlage meist instabil, weil nur wenige junge Leute eine feste Position haben. Mit dem Alter und den gemeinsam verbrachten Jahren steigt der Konsens. Während bei den 18- bis 29-Jährigen laut Parship 20 Prozent dieselbe Partei wählen, sind es bei den 50- bis 65-Jährigen 39 Prozent. Zuckerman sah die politische Übereinstimmung nach 18 Jahren Beziehung deutlich steigen und nach 28 Jahren Ehe war sie auf dem Höhepunkt.

Stone/Getty Images

Mit Schwung ins Alter: Wer eine gute Ehe führt, lebt im Allgemeinen länger, wie Ärzte wissen. Ehemänner werden im Schnitt etwa acht Jahre älter als Unverheiratete, bei Ehefrauen sind es immerhin drei Jahre.

Auch in Bezug auf Politik und Wahlverhalten passen sich Frauen im Laufe der Zeit häufiger an ihre Ehemänner an als umgekehrt. Bei einer Umfrage der Partnervermittlung Parship 2013 gaben sieben Prozent der Männer und neun Prozent der Frauen an, die eigene politische Einstellung wegen ihres Partners geändert zu haben (siehe Infokasten links: „Was der Partner wählt“).

Und wie sieht es im Bett aus? „Wir haben beobachtet, dass sich vor allem bei jüngeren Paaren der Schlafrythmus angleicht“, sagt der Schlafforscher Jürgen Zulley von der Universität Regensburg. „Dabei gibt derjenige den Takt an, der auch sonst in der Beziehung die Hosen anhat.“ Vor allem zu Beginn einer Beziehung schlafen Paare subjektiv besser, wenn sie zusammenschlafen. Davon könnte ein Schlechtschläfer profitieren. Es ist offenbar beruhigend, wenn man jemand Vertrauten bei sich weiß, erklärt Zulley. Doch mit der Zeit sinkt die Bereitschaft und Fähigkeit, nächtliche Störungen zu tolerieren, was nach etwa zehn Jahren oft zu getrennten Schlafzimmern führt.

Mit dem Alter kommt die Gewohnheit

So vielfältig und umfangreich die Annäherung in einer Partnerschaft auch sein mag, sie ist nicht selbstverständlich. Nicht selten geht Gewohnheit mit Interesselosigkeit einher, wie vor fünf Jahren eine Studie der Universität Basel zeigte. Demnach kennen Frischverliebte die Vorlieben und den Geschmack ihrer Partner besser als Langzeitpaare, die mehr als 40 Jahre gemeinsam verbracht haben. Eine mögliche Erklärung von Studienleiter Benjamin

Scheibehenne: Junge Paare checken kontinuierlich und bewusst ab, ob sie zusammenpassen. Alte Paare hingegen haben oft ein festes Bild voneinander und übersehen dabei, dass sich Vorlieben mit der Zeit ändern können.

Um über ihren Geschmack nicht streiten zu müssen, verfolgen die Eheleute Nancy und Donald Featherstone aus Fitchburg in Massachusetts einen skurrilen Plan: Seit 35 Jahren zieht sich das Paar gleich an – mit Kleidungsstücken, die Nancy größtenteils selbst näht. Und wenn Donald und Nancy einmal getrennt sind, erkundigen sie sich per Telefon nach dem Outfit des anderen. Auch so kann Liebe aussehen. ●



BETTINA GARTNER kann sich Schillers Rat „Drum prüfe, wer sich ewig bindet“ nur anschließen – nach der Recherche zu diesem Artikel noch mehr als vorher.

Mehr zum Thema

LESEN

Jule Specht

Suche kochenden Betthasen

Was wir aus wissenschaftlichen Studien für die Liebe lernen können
Rowohlt, Reinbeck 2014, € 8,99

INTERNET

Die deutsche Langzeitstudie „Pairfam“ zu Beziehungs- und Familienthemen: www.pairfam.de