

VERLIEBT?!

Schön wär's. Wenn Beziehung nur
nicht so riskant wäre



NextGEN
EDITION

4 Gespräche über Liebe, Bindung und die Frage,
wie aus Verliebtsein eine Beziehung
mit Zukunft werden kann

Zusammengestellt von Lothar Krauss

Im Café . . .



Einleitung

Beziehungen sind schön. Und manchmal ziemlich kompliziert. Wir verlieben uns, wünschen uns Nähe, Vertrauen und jemanden, mit dem wir unser Leben teilen können. Gleichzeitig erleben wir überall, wie Beziehungen auseinandergehen. Kein Wunder, dass manche irgendwann fragen: **Warum soll ich mich überhaupt noch auf dieses Risiko einlassen?**

Vielleicht lohnt es sich deshalb, schon viel früher über Liebe nachzudenken – nicht erst, wenn eine Beziehung in der Krise steckt oder die Hochzeit geplant wird. **Was macht eine Beziehung eigentlich tragfähig? Wie wird aus Verliebtheit eine Liebe mit Zukunft? Wie viel Freiheit braucht Liebe – und wie viel Verbindlichkeit? Und was passiert, wenn die großen Gefühle irgendwann kleiner werden?**

Genau darüber unterhalten sich Alex, Leonie und Niklas in diesen vier Gesprächen. Mit einigen ziemlich alten Gedanken aus der Bibel und erstaunlich aktuellen Erkenntnissen aus der Beziehungsforschung.

Keine Anleitung für die perfekte Beziehung. Die gibt es sowieso nicht. Aber vielleicht ein paar gute Ideen dafür, **wie man aus Schmetterlingen im Bauch etwas bauen kann, das auch dann noch trägt, wenn die Schmetterlinge gerade Pause machen.**

Lothar Krauss

Pastor der VivaKirche Mannheim

im September 2026



Im Café . . .



Inhalt

VERLIEBT?!

<i>01_Warum überhaupt noch Beziehung?</i>	4
<i>02_Macht Festlegen die Liebe nicht kaputt?</i>	10
<i>03_Wie bleibt Liebe eigentlich lebendig?</i>	18
<i>04_Und wenn die Gefühle irgendwann weg sind?</i>	26
<i>Glossar</i>	34
<i>Stimmen im Hintergrund</i>	35
<i>Das Thema vertiefen? Hier sind drei weitere eBooks:</i>	37

Im Café . . .



01_Warum überhaupt noch Beziehung?

Leonie: Ich habe manchmal das Gefühl, unsere Generation ist gleichzeitig total beziehungssehnstchtig und total beziehungsstkeptisch.

Niklas: Das klingt nach einem ziemlich anstrengenden Zustand.

Leonie: Ist es doch auch. Fast jeder wünscht sich jemanden, mit dem man wirklich verbunden ist. Jemanden, bei dem man nicht ständig überlegen muss, ob man noch interessant genug ist. Gleichzeitig erleben wir dauernd Beziehungen, die auseinandergehen. Manchmal nach ein paar Monaten, manchmal nach Jahren. Und inzwischen kenne ich einige, die sagen: Ich tue mir das lieber gar nicht erst an.

Niklas: Oder sie sagen: Beziehung ja, aber bloß nicht zu viel versprechen. Zusammen sein, solange es gut ist. Vielleicht sogar zusammenziehen. Aber Heirat? Da wird es plötzlich gefährlich.

Alex: Was genau wird gefährlich?

Niklas: Dass man sich festlegt. Du versprichst heute etwas, von dem du überhaupt nicht wissen kannst, ob du es in zehn oder zwanzig Jahren noch willst. Wenn ich sehe, wie viele Ehen scheitern, kann ich schon verstehen, warum Leute sagen: Warum soll ich so ein Versprechen überhaupt machen?

Leonie: Mich beschäftigt noch etwas anderes. Vielleicht müssten wir viel früher anfangen. Nicht bei der Frage, ob man irgendwann heiratet, sondern bei der Frage: Wie baut man eigentlich eine Beziehung, die überhaupt eine Chance hat, langfristig gut zu werden?

Alex: Das finde ich tatsächlich die spannendere Frage. Denn wenn viele Beziehungen scheitern, kann man zwei sehr unterschiedliche Schlüsse daraus ziehen. Der eine lautet: Dann sollte man sich besser nicht zu sehr binden. Der

Im Café . . .



andere: Dann sollten wir vielleicht genauer verstehen, was eine tragfähige Beziehung überhaupt ausmacht.

Niklas: Also nicht: Wie komme ich wieder raus, wenn es schiefgeht?
Sondern: Wie baut man so ein Ding vernünftig?

Alex: Ungefähr. Wobei „vernünftig bauen“ bei einer Liebesbeziehung schon ziemlich unromantisch klingt.

Leonie: Ein bisschen. Ich möchte ungern beim dritten Date einen Statiker mitbringen.

Niklas: Dabei wäre das vielleicht effizient. „Entschuldigung, bevor wir bestellen: Wie sieht es mit deiner emotionalen Tragfähigkeit aus?“

Alex: Ihr lacht, aber ihr berührt damit etwas Interessantes. Wir haben ziemlich genaue Vorstellungen davon, wie sich der Anfang einer Beziehung anfühlen sollte. Anziehung, Verliebtheit, Sehnsucht, dieses ständige Aneinanderdenken. Aber wir reden erstaunlich wenig darüber, was aus diesen Gefühlen eine Beziehung macht, die auch dann noch trägt, wenn sie sich verändern.

Leonie: Und sie verändern sich ja zwangsläufig.

Alex: Natürlich. Das ist zunächst überhaupt kein Problem. Verliebtheit ist etwas Großartiges. Sie zieht zwei Menschen zueinander. Plötzlich wird dieser eine Mensch unglaublich wichtig. Man möchte Zeit miteinander verbringen, mehr voneinander wissen, Nähe erleben. Aber Verliebtheit ist noch nicht dasselbe wie eine tragfähige Liebe.

Niklas: Weil ich am Anfang eine leicht optimierte Version des anderen sehe?

Alex: Unter anderem. Und der andere sieht vermutlich eine leicht optimierte Version von dir. Ihr kennt euch noch nicht in allen Lebenslagen. Ihr habt vielleicht noch keinen Umzug gemeinsam hinter euch, keine ernsthafte

Im Café . . .



finanzielle Krise, keine drei Wochen Schlafmangel, keine schwere Krankheit. Ihr wisst noch nicht, wie der andere reagiert, wenn er enttäuscht, verletzt, überfordert oder richtig wütend ist.

Leonie: Das klingt jetzt, als wäre Verliebtsein hauptsächlich ein Informationsdefizit.

Alex: Nein. Aber es wäre schade, wenn wir aus einem wunderschönen Anfang eine Theorie über die nächsten fünfzig Jahre machen würden.

Niklas: Und genau da kommt für Christen wahrscheinlich dieses große Wort „Bund“ ins Spiel.

Alex: Ja. Aber bevor wir daraus ein religiöses Wort machen, können wir erst einmal fragen, welches Problem der Gedanke lösen will. Die Bibel beschreibt Ehe von Anfang an als eine Verbindung, in der zwei Menschen ihr Leben miteinander verknüpfen. In 1. Mose 2,24 heißt es, dass ein Mann Vater und Mutter verlässt, seiner Frau anhängt und die beiden „ein Fleisch“ werden. Jesus greift genau diesen Text später auf und sagt: „Was nun Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht scheiden“ (Matthäus 19,6).

Leonie: Das ist schon deutlich mehr als: Wir schauen mal, wie es läuft.

Alex: Ja. Die biblische Idee ist erstaunlich mutig. Zwei Menschen sagen nicht: Ich bleibe bei dir, solange ich dieselben Gefühle habe. Sie sagen im Grunde: Ich will meine Zukunft mit deiner verbinden.

Niklas: Und genau da würden viele meiner Freunde aussteigen. Die würden sagen: Wie kannst du das versprechen? Du weißt doch überhaupt nicht, wer du in zwanzig Jahren bist.

Alex: Das stimmt sogar. Du weißt es nicht. Und dein Partner weiß es auch nicht. Gerade deshalb ist ein Versprechen etwas anderes als eine Prognose.

Im Café . . .



Leonie: Erklär das mal.

Alex: Wenn ihr heiratet, sagt ihr nicht: „Nach sorgfältiger Analyse gehen wir davon aus, dass wir uns im Jahr 2047 immer noch großartig finden werden.“ Ihr versprecht auch nicht, immer verliebt zu sein. Gefühle lassen sich nicht für einen bestimmten Dienstag in zwanzig Jahren bestellen.

Niklas: Schade eigentlich.

Alex: Ihr könnt aber versprechen, wie ihr mit dem anderen umgehen wollt. Dass ihr treu bleibt. Dass ihr euch nicht beim ersten Tief eine Alternative sucht. Dass ihr miteinander redet, euch wieder aufeinander zubewegt, Verantwortung übernimmt und den anderen nicht einfach fallen lasst, sobald die Beziehung anstrengend wird.

Leonie: Tim Keller hat das doch ziemlich stark beschrieben, oder?

Alex: Ja. Tim und Kathy Keller haben immer wieder darauf hingewiesen, dass wir normalerweise denken, die Liebe trage die Beziehung. Ihr Gedanke dreht das teilweise um: Auf Dauer kann auch der Bund die Liebe tragen.

Niklas: Das klingt erst einmal wie: Wenn die Liebe weg ist, hält eben der Vertrag.

Alex: Und genau das wäre ein Missverständnis. Ein Bund soll keine tote Beziehung konservieren. Er schafft vielmehr einen geschützten Raum, in dem Liebe wachsen, sich verändern und manchmal auch wieder neu entstehen kann. Wenn die Beziehung bei jedem Tief grundsätzlich zur Disposition steht, verändert das die Beziehung selbst.

Leonie: Weil ich nie ganz sicher bin, ob der andere morgen noch da ist.

Alex: Genau. Stell dir vor, du zeigst einem Menschen deine verletzlichsten Seiten. Deine Ängste, deine Macken, vielleicht Dinge, für die du dich

Im Café . . .



schämst. Das wird leichter, wenn du darauf vertrauen kannst: Dieser Mensch kennt mich immer besser und läuft nicht deshalb immer schneller davon.

Niklas: Dann wäre Bindung nicht nur Einschränkung, sondern auch Sicherheit.

Alex: Und diese Sicherheit kann etwas ermöglichen, wonach wir uns gerade in Beziehungen sehnen: wirklich gekannt und trotzdem geliebt zu werden.

Leonie: Das finde ich interessant. Denn häufig hört man das Gegenteil. Bloß nicht zu viel festlegen, damit die Beziehung frei bleibt.

Alex: Manche Freiheiten entstehen tatsächlich erst durch Bindung. Wer ein Instrument wirklich lernen will, bindet sich an Übung, Wiederholung und Disziplin. Dadurch verliert er die Freiheit, jeden Abend etwas anderes zu machen. Aber irgendwann gewinnt er eine Freiheit, die er vorher überhaupt nicht hatte: Er kann Musik machen.

Niklas: Jetzt vergleichst du meine zukünftige Freundin mit einem Klavier.

Alex: Das würde ich bei einem Date nicht empfehlen. Der Vergleich betrifft die Freiheit, nicht die Freundin.

Leonie: Aber ich verstehe den Gedanken. Wenn ich jede Festlegung grundsätzlich als Verlust von Freiheit sehe, verpasse ich vielleicht Dinge, die nur durch Verbindlichkeit entstehen können.

Alex: Genau das ist die Frage. Und sie beginnt lange vor der Hochzeit. Schon beim Aufbau einer Beziehung kann ich fragen: Was suchen wir eigentlich miteinander? Nur möglichst intensive Gefühle? Oder lernen wir, Vertrauen aufzubauen, ehrlich zu werden, Konflikte auszuhalten, Verantwortung zu übernehmen und den anderen als wirklichen Menschen zu lieben?

Im Café . . .



Niklas: Also wäre die erste göttliche Beziehungshilfe ausgerechnet nicht besonders romantisch: Verwechsle den Anfang nicht mit dem ganzen Film.

Alex: Das wäre zumindest nicht schlecht. Die Bibel ist keineswegs gegen Romantik. Das Hohelied dürfte reichen, um diesen Verdacht auszuräumen. Aber sie traut der Liebe mehr zu als Romantik. Sie sieht in ihr die Möglichkeit, dass zwei Menschen miteinander eine gemeinsame Geschichte bauen.

Leonie: Und dann wäre die Tatsache, dass wir so viele Beziehungen scheitern sehen, eigentlich kein Argument gegen Beziehungen.

Alex: Jedenfalls nicht zwingend. Sie könnte auch ein Anlass sein, bessere Fragen zu stellen. Nicht nur: Wie finde ich den richtigen Menschen? Sondern auch: Was für ein Mensch möchte ich selbst in einer Beziehung sein? Was muss ich über Liebe lernen? Wie gehe ich mit Konflikten um? Kann ich mich entschuldigen? Kann ich vergeben? Bleibe ich aufmerksam, wenn der erste Rausch vorbei ist? Und verstehe ich Bindung nur als Risiko – oder auch als Voraussetzung dafür, dass etwas wirklich Tiefes entstehen kann?

Niklas: Das macht die Partnersuche allerdings komplizierter.

Leonie: Vielleicht macht es sie nur ehrlicher.

Alex: Und möglicherweise sogar entspannter. Du musst beim ersten Date nicht herausfinden, ob vor dir der Mensch sitzt, mit dem du im Jahr 2075 auf einer Parkbank Enten fütterst. Aber wenn eine Beziehung wächst, lohnt sich irgendwann die Frage, ob ihr nur schöne Momente sammelt oder tatsächlich lernt, gemeinsam etwas zu bauen.

Niklas: Da ist er wieder, der Statiker.

Leonie: Ich fürchte, der bleibt uns erhalten.

Im Café . . .



Auf den Punkt

Dass Beziehungen scheitern können, muss kein Grund sein, sich auf keine mehr einzulassen. Es kann ein Grund sein, genauer hinzuschauen, was eine Beziehung langfristig tragfähig macht. Die Bibel setzt dabei erstaunlich stark auf Verbindlichkeit: Liebe ist mehr als ein Gefühl, und Bindung ist nicht nur ein Verlust von Freiheit. Sie kann den sicheren Raum schaffen, in dem Vertrauen, Freundschaft und eine Liebe wachsen, die den ersten Gefühlsrausch weit überlebt.

02_Macht Festlegen die Liebe nicht kaputt?

Niklas: Ich habe über unser letztes Gespräch nachgedacht. Und ich glaube, ich verstehe den Gedanken mit der Verbindlichkeit. Trotzdem gibt es da etwas, das mich stört.

Leonie: Jetzt kommt's.

Niklas: Wenn ich eine Beziehung habe und ständig darüber nachdenke, ob sie irgendwann zur Ehe führen könnte, mache ich damit nicht genau das kaputt, was am Anfang schön ist? Dieses Leichte, Freie, Ungeplante?

Alex: Was wäre die Alternative?

Niklas: Erst einmal einfach zusammen sein. Schauen, wie es läuft. Nicht sofort alles mit Zukunftsfragen belasten.

Leonie: Das finde ich gar nicht so falsch. Ich würde auch nicht nach vier Wochen fragen: „Und, wie stehen wir zur gemeinsamen Altersvorsorge?“

Alex: Das würde vermutlich zumindest für einen interessanten Abend sorgen. Aber ich glaube, Niklas meint etwas Grundsätzlicheres. Kann eine Beziehung frei bleiben, wenn sie eine Richtung bekommt?

Im Café . . .



Niklas: Ja. Und ich glaube, viele haben genau davor Angst. Sobald man sich festlegt, entstehen Erwartungen. Dann muss die Beziehung funktionieren. Dann wird aus „Ich will mit dir zusammen sein“ irgendwann „Ich muss mit dir zusammen sein“.

Leonie: Und niemand möchte geliebt werden, weil der andere muss.

Alex: Verständlich. Aber vielleicht steckt in dieser Sorge eine Vorstellung von Freiheit, über die wir nachdenken sollten. Ist eine Beziehung besonders frei, solange beide jederzeit ohne große Konsequenzen wieder gehen können?

Niklas: Klingt zumindest frei.

Alex: Dann stell dir zwei Menschen vor, die seit Jahren zusammen sind. Sie wohnen zusammen, teilen ihr Leben, sind emotional und sexuell eng verbunden. Aber beide halten sich ausdrücklich die Möglichkeit offen, jederzeit wieder zu gehen. Ist das automatisch die freiere Beziehung?

Leonie: Nicht unbedingt. Es könnte auch ziemlich unsicher werden. Wenn wir uns richtig streiten, weiß ich nicht nur: Wir haben gerade ein Problem. Ich frage mich gleichzeitig: War's das jetzt?

Alex: Das ist die andere Seite. Möglichst wenig Bindung schützt mich davor, mich zu sehr festzulegen. Aber sie schützt mich nicht unbedingt davor, Angst zu haben.

Niklas: Dann wäre die Frage nicht nur: Was verliere ich durch Bindung? Sondern auch: Was gewinne ich dadurch?

Alex: Genau. Wir denken bei Freiheit oft nur an offene Möglichkeiten. Solange ich mich nicht entscheide, kann ich theoretisch alles haben. Nur praktisch habe ich manches gerade deshalb nicht.

Leonie: Zum Beispiel?

Im Café . . .



Alex: Du kennst das bei Freundschaften. Wenn du zwanzig Menschen irgendwie kennst, hast du viele Möglichkeiten. Aber tiefe Freundschaft entsteht meistens dort, wo du einigen Menschen besonders viel Zeit, Aufmerksamkeit und Vertrauen schenkst. Damit entscheidest du dich automatisch gegen andere Möglichkeiten.

Niklas: Das ist tatsächlich unfair. Man kann offenbar nicht gleichzeitig maximale Auswahl und maximale Tiefe haben.

Alex: Das ist in vielen Lebensbereichen so. Tiefe kostet Möglichkeiten. Aber dafür entsteht etwas, das du ohne diese Begrenzung nicht bekommen kannst.

Leonie: Und du würdest sagen, bei Liebe ist das ähnlich?

Alex: Sehr. Eine romantische Beziehung wird tiefer, wenn zwei Menschen beginnen, sich wirklich aufeinander zu verlassen. Ich zeige dir nicht nur meine attraktive Seite. Ich erzähle dir Dinge, bei denen ich nicht weiß, wie du darauf reagierst. Ich lasse dich näher an mich heran. Und je näher du kommst, desto verletzlicher werde ich.

Niklas: Weshalb Beziehungen überhaupt so wehtun können.

Alex: Natürlich. Wer dich kaum kennt, kann dich auch nur begrenzt verletzen. Liebe ist immer ein Risiko. Die Frage ist nur, ob wir dieses Risiko dadurch lösen können, dass wir uns möglichst wenig versprechen.

Leonie: Wahrscheinlich nicht. Dann will ich Nähe und baue gleichzeitig einen Notausgang ein.

Alex: Zumindest kann diese Spannung entstehen. Und deshalb finde ich die biblische Vorstellung von Ehe so interessant. Sie sagt nicht: Echte Liebe braucht keine Verbindlichkeit. Sie verbindet beides geradezu miteinander.

Im Café . . .



Niklas: Was ja gegen unser romantisches Bauchgefühl geht. Das sagt eher: Wenn die Liebe echt ist, braucht man doch kein Versprechen.

Alex: Dann würde ich fragen: Warum versprechen Menschen überhaupt etwas? Normalerweise gerade deshalb, weil ihnen etwas wichtig ist und weil sie wissen, dass ihre zukünftigen Gefühle und Umstände nicht völlig berechenbar sind.

Leonie: Ich verspreche also nicht, weil ich der Zukunft sicher bin?

Alex: Sondern weil ich ihr eine Richtung geben möchte. Tim Keller hat das sehr schön beschrieben: Bei der Eheschließung verspreche ich nicht mein zukünftiges Gefühl. Das könnte ich gar nicht. Ich verspreche meine zukünftige Liebe – also meine Treue, meine Zuwendung, meine Bereitschaft, das gemeinsame Leben weiterzuführen.

Niklas: Aber ist das nicht irgendwie künstlich? Wenn ich eines Morgens aufwache und das Gefühl nicht mehr da ist, soll ich mich dann zwingen zu lieben?

Alex: Was meinst du mit lieben?

Niklas: Na ja. Den anderen lieben eben.

Alex: Da beginnt das Problem. Wir benutzen dasselbe Wort für unterschiedliche Dinge. Liebe kann ein starkes Gefühl sein. Sie kann aber auch bedeuten, einem Menschen Gutes zu wollen, sich ihm zuzuwenden, ihn ernst zu nehmen, für ihn Verantwortung zu übernehmen. Das Spannende ist: Diese beiden Seiten beeinflussen sich gegenseitig.

Leonie: Also nicht nur Gefühl führt zu liebevollem Verhalten, sondern liebevolles Verhalten kann auch Gefühle verändern?

Im Café . . .



Alex: Genau. Das kennen wir längst. Wenn du einem Menschen aufmerksam zuhörst, Zeit mit ihm verbringst, dich für ihn interessierst und dich ihm zuwendest, passiert etwas mit eurer Beziehung. Und wenn du ihn ständig ignorierst, abwertest oder nur noch nebenbei behandelst, passiert ebenfalls etwas.

Niklas: Das klingt erschreckend unspektakulär.

Alex: Gute Beziehungen sind an vielen Stellen erschreckend unspektakulär.

Leonie: Nicht unbedingt das, was Instagram uns versprochen hat.

Alex: John Gottman hat über Jahrzehnte Paare beobachtet und dabei etwas sehr Alltägliches entdeckt. Menschen machen in Beziehungen ständig kleine Versuche, miteinander Kontakt aufzunehmen. Einer erzählt etwas, zeigt dem anderen etwas, stellt eine Frage, sucht Nähe. Gottman spricht von kleinen Angeboten zur Verbindung.

Niklas: Also wenn ich sage: „Schau mal, was ich gerade gesehen habe“, ist das schon Beziehungspflege?

Alex: Es kann eine winzige Einladung dazu sein. Die entscheidende Frage ist, was der andere damit macht. Wendet er sich dir zu? Übergeht er es? Reagiert er genervt? Kein einzelner Moment entscheidet eine Beziehung. Aber aus Tausenden solcher kleinen Situationen entsteht mit der Zeit ein Muster.

Leonie: Das finde ich fast wichtiger für junge Beziehungen als irgendeine Liste mit zehn Kriterien für den perfekten Partner.

Alex: Ich auch. Natürlich sollte man genau hinschauen, mit wem man eine Beziehung eingeht. Aber irgendwann muss man auch aufhören, den anderen nur zu prüfen, und anfangen, gemeinsam Beziehung zu lernen.

Im Café . . .



Niklas: Das ist ein interessanter Unterschied. Wir fragen oft: Ist sie die Richtige? Ist er der Richtige?

Leonie: Als gäbe es irgendwo den einen Menschen, bei dem Beziehung automatisch funktioniert.

Alex: Und wenn es schwierig wird, könnte daraus schnell die Vermutung entstehen: Dann war es wohl doch der falsche Mensch.

Niklas: Das macht Beziehungen ziemlich fragil. Jede Krise wird zum Kompatibilitätstest.

Alex: Ja. Dabei gehören Unterschiede zu jeder engen Beziehung. Gottmans Forschung zeigt sogar, dass manche Konflikte Paare sehr lange begleiten. Menschen haben unterschiedliche Temperamente, Bedürfnisse, Vorstellungen von Ordnung, Nähe, Geld, Freizeit, Familie oder Pünktlichkeit.

Leonie: Pünktlichkeit klingt verdächtig konkret.

Alex: Darüber sind vermutlich schon Beziehungen gefährdet worden, die theologisch völlig kompatibel waren.

Niklas: Dann wäre das Ziel also nicht, jemanden zu finden, mit dem ich niemals ernsthaft aneinandergerate.

Alex: Das halte ich für aussichtslos. Viel interessanter ist: Wie gehen wir miteinander um, wenn wir unterschiedlich sind? Können wir zuhören? Können wir streiten, ohne den anderen kleinzumachen? Können wir sagen: „Das war daneben von mir“? Können wir nach einer Verletzung wieder aufeinander zugehen?

Leonie: Dann baut man eine Beziehung eigentlich schon lange vor der Ehe.

Alex: Natürlich. Ein Hochzeitstag verwandelt zwei Menschen nicht plötzlich in Beziehungsexperten. Ihr nehmt euch selbst mit in die Ehe. Eure Art zu

Im Café . . .



kommunizieren, mit Konflikten umzugehen, Nähe zuzulassen, Verantwortung zu übernehmen und euch zu entschuldigen reist mit.

Niklas: Das klingt wie Handgepäck, das man besser vorher kontrolliert.

Alex: Zumindest lohnt sich ein Blick hinein.

Leonie: Dann wäre Dating auch mehr als die Frage, ob wir Spaß miteinander haben und uns attraktiv finden.

Alex: Viel mehr. Ihr könnt beobachten: Werden wir miteinander ehrlicher? Wächst Vertrauen? Können wir Unterschiede aushalten? Interessieren wir uns wirklich für die Welt des anderen? Können wir Grenzen respektieren? Werden wir durch diese Beziehung freier, wahrhaftiger, liebevoller – oder immer unsicherer, kontrollierender und abhängiger?

Niklas: Und wahrscheinlich auch: Kann ich selbst so ein Mensch sein?

Alex: Das ist vielleicht eine der wichtigsten Fragen überhaupt. Wer nur nach dem richtigen Partner sucht, schaut ständig auf den anderen. Wer eine tragfähige Beziehung bauen möchte, muss irgendwann auch fragen: Was bringe ich eigentlich mit?

Leonie: Das ist gemein. Ich dachte, wir machen hier Partnerwahl.

Alex: Tut mir leid. Beziehungen haben die unangenehme Eigenschaft, dass man selbst darin vorkommt.

Niklas: Dann könnte man unsere Ausgangsfrage beantworten. Festlegen muss Liebe nicht kaputt machen. Es könnte sogar etwas ermöglichen, das ohne Verbindlichkeit kaum wächst.

Alex: Ja. Aber Verbindlichkeit ist kein Zaubertrick. Ein Versprechen allein macht noch keine gute Beziehung. Es schafft einen Rahmen. Gefüllt wird dieser Rahmen durch unzählige kleine Entscheidungen: zuhören, ehrlich sein,

Im Café . . .



Grenzen respektieren, sich zuwenden, Konflikte austragen, Fehler eingestehen, vergeben, gemeinsam wachsen.

Leonie: Dann ist die romantische Vorstellung vielleicht: Wenn es der richtige Mensch ist, wird es funktionieren.

Niklas: Und die weniger romantische, aber vermutlich hilfreichere wäre: Such dir einen Menschen, mit dem du etwas Gutes bauen kannst – und lerne selbst, jemand zu sein, mit dem man etwas Gutes bauen kann.

Alex: Damit könnte ich ziemlich gut leben.

Auf den Punkt

Verbindlichkeit nimmt einer Beziehung Möglichkeiten – aber sie kann ihr dafür Tiefe, Sicherheit und Vertrauen geben. Eine Beziehung mit Perspektive lebt deshalb nicht nur davon, den „richtigen Menschen“ zu finden. Sie wächst, wenn zwei Menschen lernen, sich einander zuzuwenden, Unterschiede auszuhalten, Verletzungen zu reparieren und zuverlässig füreinander da zu sein. Die vielleicht wichtigste Frage lautet deshalb nicht nur: Passt dieser Mensch zu mir? Sondern auch: Was für ein Mensch werde ich in dieser Beziehung?

Im Café . . .



03_Wie bleibt Liebe eigentlich lebendig?

Leonie: Ich habe bei unserem letzten Gespräch an Paare gedacht, die schon ewig zusammen sind. Bei manchen hat man das Gefühl: Die mögen sich wirklich noch. Nicht nur verheiratet, nicht nur gemeinsam organisiert – die sind gerne zusammen.

Niklas: Und bei anderen denkt man: Respekt, Vertrag erfüllt. Aber Begeisterung sieht anders aus.

Alex: Das ist etwas hart formuliert.

Niklas: Aber du weißt, was ich meine. Wenn wir sagen, Verbindlichkeit sei wichtig, möchte ich am Ende trotzdem nicht einfach vierzig Jahre lang erfolgreich nicht geschieden sein.

Leonie: Genau das meine ich. Ich möchte doch nicht irgendwann sagen: Wir haben durchgehalten. Ich würde gerne sagen können: Wir sind gerne miteinander alt geworden.

Alex: Dann seid ihr bei einer ziemlich wichtigen Unterscheidung. Eine Beziehung kann dauerhaft sein, ohne besonders lebendig zu sein. Der Bund schafft einen Rahmen, aber er füllt ihn nicht automatisch mit Liebe.

Niklas: Dann zurück zu unserer Baustelle: Wie füllt man ihn?

Alex: Vielleicht beginnen wir damit, was viele intuitiv erwarten. Wie bleibt Liebe lebendig?

Leonie: Zeit zu zweit. Gute Gespräche. Sex. Gemeinsame Erlebnisse. Sich überraschen. Solche Sachen.

Niklas: Und natürlich regelmäßig ein Wochenende in einem Tiny House mit Bergblick.

Im Café . . .



Alex: Unbedingt. Ohne Tiny House dürfte es schwierig werden.

Leonie: Jetzt ernsthaft.

Alex: Die Dinge, die du genannt hast, können alle helfen. Aber John Gottman ist bei seiner jahrzehntelangen Forschung an Paaren auf etwas gestoßen, das viel unspektakulärer ist: Die Qualität einer Beziehung entscheidet sich erstaunlich oft im ganz normalen Alltag.

Niklas: Das hatten wir schon kurz: diese kleinen Kontaktversuche.

Alex: Genau. Gottman nennt sie *bids for connection*, kleine Angebote zur Verbindung. Einer sagt: „Schau mal da.“ Oder erzählt kurz etwas, das auf der Arbeit passiert ist. Schickt eine Nachricht. Sucht einen Blick. Fragt nach einer Meinung. Das sind winzige Versuche, den anderen in die eigene Welt hineinzuholen.

Leonie: Und der andere kann sich zuwenden oder eben nicht.

Alex: Ja. Manchmal geht es natürlich nicht. Niemand kann seinem Partner vierundzwanzig Stunden ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Entscheidend ist das Muster, das über die Zeit entsteht. Erlebe ich: Was dich bewegt, interessiert mich? Oder erlebe ich immer häufiger: Eigentlich störst du gerade?

Niklas: Das Verrückte ist, dass man eine Beziehung wahrscheinlich nicht mit einer großen Entscheidung kaputtmachen muss. Man kann sie auch langsam verhungern lassen.

Alex: Das ist möglich. Und umgekehrt wird eine gute Beziehung meistens auch nicht durch fünf spektakuläre romantische Aktionen im Jahr gebaut. Sie wächst aus sehr vielen kleinen Erfahrungen von Verlässlichkeit und Zuwendung.

Im Café . . .



Leonie: Das passt eigentlich gut zu dem, was wir über den Bund gesagt haben. Das große Versprechen wird im Alltag eingelöst.

Alex: Ja. Man könnte sagen: **Das große Versprechen wird in Kleingeld ausgezahlt.** Nicht einmal, sondern immer wieder. Ich bin da. Ich höre dir zu. Deine Welt interessiert mich. Ich nehme wahr, was dich freut und was dir Angst macht. Du bist mir nicht selbstverständlich geworden.

Niklas: Das klingt gleichzeitig schön und ein bisschen ernüchternd. Ich dachte, wir suchen göttliche Geheimtipps für die große Liebe, und jetzt soll ich aufmerksam zuhören.

Alex: Es kommt noch schlimmer. Du wirst dich vermutlich auch entschuldigen müssen.

Leonie: Das eBook verkauft sich gerade selbst.

Alex: Aber genau hier wird es interessant. Viele junge Menschen fragen bei einer Beziehung vor allem: Passen wir zusammen? Das ist eine wichtige Frage. Ihr solltet nicht völlig unterschiedliche Vorstellungen von Leben, Werten, Glauben oder Zukunft ignorieren. Aber selbst ein Paar, das hervorragend zusammenpasst, wird sich verletzen.

Niklas: Das klingt jetzt sehr sicher.

Alex: Ist es auch. Zwei unvollkommene Menschen kommen sich sehr nahe. Natürlich werden sie einander enttäuschen. Sie werden Dinge sagen, die sie später bereuen. Sie werden den anderen missverstehen, egoistisch sein, Erwartungen übersehen. Die Frage ist deshalb nicht nur, ob etwas kaputtgeht. Entscheidend ist, ob Reparatur möglich ist.

Leonie: Das ist wieder Gottman, oder?

Im Café . . .



Alex: Ja. Er hat beobachtet, wie wichtig sogenannte Reparaturversuche sind. Nach einem misslungenen Gespräch schafft es einer, die Eskalation zu unterbrechen. „Das wollte ich so nicht sagen.“ „Können wir noch einmal anfangen?“ „Ich merke gerade, dass ich unfair werde.“ „Ich verstehe, warum dich das verletzt hat.“

Niklas: Also nicht: Gute Paare streiten nicht.

Alex: Überhaupt nicht. Gute Beziehungen sind nicht konfliktfrei. Manche Unterschiede begleiten Paare über Jahrzehnte. Die Frage ist eher, ob Konflikte die Beziehung langsam vergiften oder ob zwei Menschen lernen, mit ihren Unterschieden umzugehen.

Leonie: Was vergiftet sie?

Alex: Gottman hält besonders Verachtung für gefährlich. Wenn ich nicht mehr nur dein Verhalten kritisiere, sondern beginne, dich als Person abzuwerten. Augenrollen, Spott, Überheblichkeit, dieses Gefühl: Wie kann man nur so sein?

Niklas: Das heißt, man kann einen Streit über herumliegende Socken führen und dabei eigentlich die Würde des anderen verhandeln.

Alex: Erstaunlich leicht sogar. Das Problem sind dann irgendwann nicht mehr die Socken. Es ist die Botschaft: Mit dir stimmt grundsätzlich etwas nicht.

Leonie: Und was wäre das Gegenmittel?

Alex: Unter anderem Freundschaft. Gottman betont sehr stark, dass glückliche Langzeitpaare häufig eine tiefe Freundschaft miteinander haben. Sie kennen die Welt des anderen. Sie wissen, was ihn gerade beschäftigt. Sie bewahren Zuneigung und Wertschätzung. Sie sehen nicht nur, was nervt.

Niklas: Das klingt fast zu banal für ein Beziehungskonzept.

Im Café . . .



Alex: Vielleicht suchen wir manchmal etwas Spektakuläres, obwohl Beziehungen von ziemlich gewöhnlichen Dingen leben. Interesse. Respekt. Humor. Aufmerksamkeit. Körperliche Nähe. Gemeinsam erlebte Dinge. Verlässlichkeit. Und die Fähigkeit, nach einem Streit nicht drei Wochen lang innerlich Buch zu führen.

Leonie: Wobei ich interessant finde, dass die Bibel Liebe auch erstaunlich selten nur als Gefühl beschreibt.

Alex: Sehr selten. Denk an 1. Korinther 13. Paulus schreibt dort nicht: Liebe empfindet immer intensiv. Er beschreibt, wie Liebe handelt: Sie ist geduldig, freundlich, sucht nicht das Ihre, rechnet Böses nicht zu (1. Korinther 13,4–5). Das ist übrigens ursprünglich nicht als romantischer Hochzeitstext geschrieben worden. Aber natürlich trifft es auch Beziehungen.

Niklas: „Sucht nicht das Ihre“ klingt nach Keller.

Alex: Tatsächlich sieht Tim Keller in unserer Selbstbezogenheit eines der großen Probleme von Ehe und Beziehung. Zwei Menschen kommen zusammen und beide haben ziemlich genaue Vorstellungen davon, was der andere für ihr Glück tun sollte.

Leonie: Was ja nicht völlig falsch ist. Ich möchte in einer Beziehung schon glücklich sein.

Alex: Natürlich. Es wäre seltsam, mit dem Ziel hineinzugehen, möglichst unglücklich zu werden. Problematisch wird es, wenn der andere hauptsächlich dafür zuständig wird, meine Bedürfnisse zu erfüllen. Dann beobachte ich permanent: Bekomme ich genug Aufmerksamkeit? Genug Bestätigung? Genug Nähe? Genug Freiheit? Genug Sex? Genug Unterstützung?

Niklas: Und der andere führt dieselbe Liste.

Im Café . . .



Alex: Dann können zwei Menschen nebeneinander sitzen, die beide denken: Ich bekomme zu wenig. Die christliche Vorstellung von Liebe dreht die Blickrichtung zumindest teilweise um. Nicht nur: Was bekomme ich von dir? Sondern auch: Wie kann ich dein Leben bereichern? Wie kann ich dir helfen, der Mensch zu werden, den Gott in dir sieht?

Leonie: Das gefällt mir. Aber da kann man doch auch völlig ungesund werden. Immer geben, immer zurückstecken, alles ertragen.

Alex: Deshalb ist wichtig, dass christliche Liebe niemals bedeutet, sich selbst auszulöschen oder destruktives Verhalten zu ermöglichen. Liebe sucht das Gute des anderen. Manchmal gehört dazu auch ein klares Nein, eine Grenze oder ein schwieriges Gespräch. Wer alles schluckt, baut nicht automatisch eine gute Beziehung.

Niklas: Also weder: Der andere muss mich glücklich machen. Noch: Ich bin für das Glück des anderen verantwortlich.

Alex: Das wäre eine gute Unterscheidung. Ihr seid füreinander verantwortlich, aber nicht füreinander Gott.

Leonie: Und trotzdem bleibt die Frage: Kann man wirklich erwarten, dass man nach vierzig Jahren noch Liebe empfindet? Nicht nur Freundschaft und Loyalität?

Alex: Warum nicht? Nur sollte man vielleicht nicht erwarten, dass Liebe nach vierzig Jahren genauso aussieht wie nach vier Monaten. Tim und Kathy Keller beschreiben sehr schön, dass eine lang gewachsene Liebe etwas besitzt, was am Anfang unmöglich vorhanden sein kann: Geschichte.

Niklas: Weil man den anderen inzwischen wirklich kennt.

Im Café . . .



Alex: Ja. Ihr habt euch in unterschiedlichen Versionen erlebt. Jung und älter. Erfolgreich und enttäuscht. Vielleicht gesund und krank. Ihr habt miteinander gelacht, gestritten, gefeiert, getrauert. Ihr kennt Geschichten, die sonst niemand kennt. Sätze bekommen Bedeutung, weil dahinter Jahrzehnte liegen. So etwas kann man nicht beschleunigen.

Leonie: Dann ist die Liebe am Anfang nicht schlechter.

Alex: Überhaupt nicht. Sie ist nur jünger. Eine zwanzigjährige Freundschaft ist auch nicht einfach eine vierwöchige Freundschaft mit mehr Terminen. Durch gemeinsame Geschichte entsteht etwas Neues.

Niklas: Dann gefällt mir der Bundesgedanke langsam besser. Das Versprechen sagt nicht: Wir müssen fünfzig Jahre lang das Gefühl vom ersten Sommer konservieren.

Alex: Nein. Es sagt eher: Wir geben unserer Liebe Zeit, Formen anzunehmen, die wir heute noch gar nicht kennen können.

Leonie: Das ist eigentlich ziemlich romantisch.

Niklas: Ärgerlich. Ich wollte gerade sagen, dass wir die Romantik endgültig abgeschafft haben.

Alex: Vielleicht ist die biblische Vorstellung sogar romantischer als unsere übliche. Unsere Kultur erzählt häufig von der großen Liebe, die man findet. Die Bibel nimmt ernst, dass große Liebe auch etwas sein kann, das Menschen miteinander bauen.

Leonie: Dann müsste man jungen Leuten vielleicht weniger versprechen: Wenn du den richtigen Menschen findest, bleibt es wunderschön.

Niklas: Und eher sagen: Such einen Menschen, mit dem du gerne lernst, wie Liebe geht.

Im Café . . .



Alex: Das gefällt mir. Und beobachte schon in einer jungen Beziehung, ob ihr das tut. Werdet ihr gute Freunde? Könnt ihr euch freuen, wenn es dem anderen gutgeht? Könnt ihr Fehler zugeben? Lernt ihr, fair zu streiten? Bleibt ihr neugierig aufeinander? Könnt ihr einander Raum geben? Gibt es Wertschätzung? Könnt ihr nach einer Verletzung wieder zueinanderfinden?

Leonie: Dann kann man schon beim Dating Dinge lernen, die irgendwann eine Ehe tragen könnten.

Alex: Natürlich. Ihr baut nicht erst am Hochzeitstag eine Beziehung. Ihr entscheidet dort höchstens, ob ihr das gemeinsame Bauen zu eurem Versprechen machen wollt.

Niklas: Und danach?

Alex: Baut ihr weiter.

Auf den Punkt

Eine Liebe mit Zukunft lebt nicht davon, dass zwei Menschen dauerhaft das Gefühl ihrer ersten Monate konservieren. Sie wächst durch Freundschaft, Aufmerksamkeit, Wertschätzung und die Fähigkeit, nach Verletzungen wieder zueinanderzufinden. Der Bund gibt einer Beziehung Zeit – aber die Liebe füllt diese Zeit durch Tausende kleine Momente. Große Liebe ist deshalb nicht nur etwas, das man findet. Sie kann auch etwas sein, das zwei Menschen über viele Jahre miteinander bauen.

Im Café . . .



04_Und wenn die Gefühle irgendwann weg sind?

Leonie: Ich glaube, ich habe inzwischen verstanden, dass eine Beziehung nicht davon lebt, fünfzig Jahre lang verliebt zu sein. Aber ich höre schon den Einwand: Das klingt gut, solange man sich noch liebt. Was ist, wenn irgendwann wirklich nichts mehr da ist?

Niklas: „Ich liebe dich einfach nicht mehr.“ Den Satz kennt man ja. Und meistens klingt er ziemlich endgültig.

Alex: Was bedeutet er denn?

Niklas: Na ja: Die Liebe ist weg.

Alex: Damit haben wir das Problem nur wiederholt. Was genau ist weg?

Leonie: Das Gefühl. Die Sehnsucht nach dem anderen. Man freut sich nicht mehr besonders, ihn zu sehen. Vielleicht nervt einen inzwischen vieles. Man lebt nebeneinander her und denkt irgendwann: War's das jetzt?

Alex: Das kann tatsächlich passieren. Und ich würde solche Gefühle nie kleinreden. Wenn jemand über Monate oder Jahre kaum noch Nähe empfindet, ist das nicht einfach eine kleine Stimmungsschwankung.

Niklas: Aber wenn wir sagen, Gefühle seien nicht alles, kommt schnell die christliche Standardantwort: Dann bleib eben trotzdem. Liebe ist schließlich eine Entscheidung.

Alex: Den Satz würde ich so nicht stehen lassen.

Leonie: Warum? Da ist doch etwas Wahres dran.

Alex: Ja. Aber er kann furchtbar klingen. Stell dir jemanden vor, der sagt: „Zwischen uns ist seit Jahren alles kalt geworden“, und die Antwort lautet:

Im Café . . .



„Liebe ist eine Entscheidung.“ Theologisch vielleicht nicht völlig falsch, menschlich aber ziemlich dünn.

Niklas: Dann brauchen wir eine bessere Antwort.

Alex: Wir sollten zunächst verstehen, wie Gefühle in Beziehungen funktionieren. Sie fallen nicht völlig zufällig vom Himmel. Was wir füreinander empfinden, hängt oft auch damit zusammen, wie wir miteinander leben.

Leonie: Dann sind wir wieder bei Gottman.

Alex: Unter anderem. Wenn zwei Menschen sich über längere Zeit kaum noch füreinander interessieren, Gespräche nur noch Organisation sind, Berührungen verschwinden, Konflikte ungelöst bleiben und kleine Kontaktversuche ständig ins Leere laufen, verändert das natürlich die Gefühle.

Niklas: Dann ist „Ich fühle nichts mehr“ möglicherweise nicht nur die Ursache des Problems.

Alex: Sondern manchmal auch dessen Ergebnis.

Leonie: Das ist ein wichtiger Unterschied. Sonst klingt es so, als sei eines Morgens die Liebe verschwunden und niemand könne etwas dafür.

Alex: Beziehungen können langsam erkalten. Nicht unbedingt, weil jemand böse Absichten hat. Das Leben wird voll. Studium, Beruf, Kinder, Termine, Sorgen, Handys, Müdigkeit. Irgendwann spricht man vor allem darüber, wer morgen wann wo sein muss.

Niklas: Romantik pur: „Hast du den Zahnarzttermin verschoben?“

Alex: Genau. Das gehört zum gemeinsamen Leben. Problematisch wird es, wenn irgendwann fast nur noch die Verwaltung des Lebens übrig bleibt.

Im Café . . .



Leonie: Aber wir reden gerade über junge Beziehungen. Da sind viele noch weit entfernt von Kindern, Hauskredit und Zahnarztterminen.

Alex: Dafür gibt es andere Möglichkeiten, sich zu verlieren. Man kann sogar nebeneinander auf dem Sofa sitzen und zwei Stunden lang in völlig verschiedenen Welten auf dem Handy leben. Nähe entsteht nicht automatisch dadurch, dass zwei Menschen im selben Raum sind.

Niklas: Und dann kommt vielleicht irgendwann jemand Neues, bei dem plötzlich wieder dieses Kribbeln da ist.

Alex: Das ist ein besonders schwieriger Moment. Denn jetzt vergleicht man häufig zwei völlig unterschiedliche Situationen: eine vertraute Beziehung mit Alltag, Konflikten und Geschichte – und eine neue Begegnung, die noch fast ausschließlich aus Möglichkeit besteht.

Leonie: Die neue Person hat noch nicht genug Zeit gehabt, mich mit ihren Macken zu nerven.

Alex: Und du sie auch nicht. Das Neue fühlt sich leicht an. Man wird gesehen, entdeckt, vielleicht bewundert. Plötzlich sind Gefühle da, die man in der bestehenden Beziehung vermisst. Daraus kann schnell der Schluss entstehen: Dann muss diese neue Liebe die echte sein.

Niklas: Obwohl man eigentlich Anfang mit Alltag vergleicht.

Alex: Genau. Das heißt nicht, dass neue Gefühle unecht sind. Aber sie sind kein neutraler Beziehungstest.

Leonie: Dann gefällt mir die Vorstellung vom Bund wieder. Nicht weil er sagt: Deine Gefühle sind egal. Sondern weil er verhindert, dass jedes neue Gefühl sofort über die ganze Beziehung entscheiden darf.

Im Café . . .



Alex: Sehr schön. Der Bund schützt die Liebe auch vor vorschnellen Urteilen über die Liebe.

Niklas: Das klingt jetzt ziemlich Keller.

Alex: Ist es auch. Tim und Kathy Keller wenden sich gegen die Vorstellung, eine Ehe sei gescheitert, sobald zwei Menschen sagen: „Wir haben uns auseinandergelebt“ oder „Ich liebe dich nicht mehr.“ Nicht weil solche Erfahrungen unwichtig wären. Sondern weil sie noch nicht beantworten, was aus einer Beziehung wieder werden kann.

Leonie: Also könnte „auseinandergelebt“ auch bedeuten: Wir müssen herausfinden, wie wir wieder aufeinander zugehen.

Alex: Manchmal ja. Das Schöne an Gottmans Arbeit ist, dass sie an dieser Stelle sehr praktisch wird. Nähe lässt sich nicht erzwingen. Aber Paare können Bedingungen schaffen, unter denen sie wieder wachsen kann: sich füreinander interessieren, Zeit miteinander verbringen, kleine Kontaktangebote wahrnehmen, Wertschätzung ausdrücken, körperliche Nähe suchen, Konflikte bearbeiten, Verletzungen reparieren.

Niklas: Das klingt fast so, als könne man Gefühle trainieren.

Alex: Ich würde es vorsichtiger formulieren. Du kannst kein bestimmtes Gefühl produzieren. Aber du kannst beeinflussen, was du in eine Beziehung investierst. Und das wirkt häufig auf Gefühle zurück.

Leonie: Eigentlich kennen wir das auch außerhalb von Beziehungen. Wenn ich mich aus einer Freundschaft komplett zurückziehe, wird sie wahrscheinlich nicht intensiver.

Alex: Natürlich. Nähe braucht Nahrung.

Im Café . . .



Niklas: Dann wäre ein Fehler unserer Beziehungskultur vielleicht, dass wir Gefühle gleichzeitig unglaublich wichtig nehmen und erstaunlich wenig dafür tun, sie zu pflegen.

Alex: Das könnte man so sagen. Wir erwarten, dass die Beziehung uns Gefühle liefert, und übersehen manchmal, dass wir selbst an dem Klima beteiligt sind, in dem diese Gefühle wachsen.

Leonie: Aber jetzt muss die Gegenfrage kommen. Was ist, wenn nur einer daran arbeiten will?

Alex: Dann wird es schwierig. Eine Beziehung kann nicht dauerhaft von einem Menschen allein getragen werden.

Niklas: Das ist mir wichtig. Sonst hört jemand: Wenn deine Beziehung schlecht ist, hast du eben nicht genug investiert.

Alex: Das wäre falsch. Es gibt Beziehungen, in denen einer immer wieder das Gespräch sucht und der andere sich dauerhaft verweigert. Es gibt Untreue, Manipulation, Gewalt, Missbrauch, Sucht und andere schwere Situationen. Da wäre „Gebt euch wieder mehr Aufmerksamkeit“ eine völlig unangemessene Antwort.

Leonie: Also reden wir gerade über normale Entfremdung, Konflikte und nachlassende Gefühle – nicht über jede denkbare Beziehungssituation.

Alex: Unbedingt. Und gerade junge Menschen sollten das unterscheiden lernen. Verbindlichkeit bedeutet nicht, Warnsignale zu ignorieren. Wenn ihr in einer Beziehung ständig kontrolliert, erniedrigt, eingeschüchtert oder unter Druck gesetzt werdet, ist das keine besonders schwierige Form romantischer Liebe.

Im Café . . .



Niklas: Das gehört wahrscheinlich auch zu einer Beziehung mit Perspektive: früh hinsehen, was da eigentlich wächst.

Alex: Ja. Nicht jede Beziehung muss zur Ehe führen. Dating hat gerade auch den Sinn herauszufinden, ob zwei Menschen wirklich eine gemeinsame Zukunft bauen können. Deshalb kann es völlig richtig sein, eine Beziehung zu beenden.

Leonie: Moment. Wir haben gerade drei Gespräche lang Verbindlichkeit gefeiert, und jetzt sagst du: Trennen kann richtig sein?

Alex: Natürlich. Ihr seid nicht verheiratet, nur weil ihr euch ineinander verliebt habt. Eine junge Beziehung ist noch nicht der Ehebund. Ihr lernt euch kennen und prüft ernsthaft, ob daraus eine lebenslange Verbindung werden kann.

Niklas: Dann sollte man vermutlich auch nicht jede Trennung als Scheitern betrachten.

Alex: Nein. Manchmal ist sie eine ehrliche Erkenntnis. Vielleicht unterscheiden sich eure Lebensziele fundamental. Vielleicht teilt ihr zentrale Werte nicht. Vielleicht stellt ihr fest, dass Vertrauen nicht wächst oder dass die Beziehung euch nicht guttut.

Leonie: Aber dann sollte man vermutlich auch nicht drei Jahre lang so tun, als wäre man eigentlich schon verheiratet, und sich gleichzeitig alle Türen offenhalten.

Alex: Das ist eine spannende Spannung. Eine Beziehung braucht genug Verbindlichkeit, damit echtes Kennenlernen möglich wird. Gleichzeitig sollte sie nicht so tun, als sei ein Versprechen bereits gegeben worden, das noch gar nicht gegeben wurde.

Im Café . . .



Niklas: Das klingt komplizierter als „Folge einfach deinem Herzen“.

Alex: Das ist leider die schlechte Nachricht dieses eBooks.

Leonie: Und die gute?

Alex: Dass dein Herz nicht dein Feind ist. Gefühle sind wunderbare Informationen. Sie sagen dir etwas über dich, deine Wünsche, deine Nähe zum anderen, vielleicht auch über Probleme. Nur sind sie nicht automatisch die beste Regierung für dein Leben.

Niklas: Gefühle dürfen mitreden, aber nicht allein regieren.

Alex: Damit könnte ich leben.

Leonie: Und wenn ich an unsere Ausgangsfrage zurückdenke, ist das eigentlich hoffnungsvoller als „Wenn die Gefühle weg sind, ist alles vorbei.“

Alex: Das finde ich auch. Denn dann muss ich nicht jeden schwächeren Gefühlsmoment als Katastrophe interpretieren. Eine tragfähige Beziehung darf Jahreszeiten haben. Es kann Zeiten großer Nähe geben und Zeiten, in denen man sich neu suchen muss.

Niklas: Und vielleicht ist das etwas, was man schon vor einer Ehe verstehen sollte. Sonst erschrickt man später, wenn sich Liebe anders anfühlt als am Anfang.

Alex: Ja. Wer glaubt, eine gute Beziehung erkenne man daran, dass sie sich dauerhaft leicht anfühlt, wird Schwierigkeiten schnell als Gegenbeweis zur Liebe verstehen. Wer dagegen weiß, dass Liebe wachsen, ermüden, verletzt werden und auch wieder neue Nähe finden kann, geht anders mit Krisen um.

Leonie: Dann wäre Beziehung mit Perspektive nicht die Suche nach einem Menschen, bei dem niemals Zweifel auftauchen.

Im Café . . .



Niklas: Sondern nach jemandem, mit dem man auch dann noch reden kann, wenn sie auftauchen.

Alex: Und vielleicht nach jemandem, mit dem ihr beide lernen wollt, dass Liebe nicht nur etwas ist, das euch passiert. Sie ist auch etwas, das ihr miteinander gestaltet.

Auf den Punkt

Gefühle gehören unbedingt zur Liebe – aber sie sind nicht immer ein zuverlässiges Urteil über die Zukunft einer Beziehung. Nähe kann schwinden, wenn zwei Menschen aufhören, sich einander zuzuwenden, und sie kann unter guten Bedingungen auch wieder wachsen. Eine Beziehung mit Perspektive nimmt Gefühle deshalb ernst, ohne ihnen allein die Führung zu überlassen. Und gerade vor einer Ehe darf man ehrlich prüfen: Wächst zwischen uns etwas, dem wir eines Tages wirklich unsere Zukunft anvertrauen wollen?

Im Café . . .



Glossar

Ehebund

Die Bibel versteht Ehe als **Bund**: Zwei Menschen versprechen einander verbindlich, ihr Leben miteinander zu teilen und einander treu zu sein. Dieses Versprechen soll der Liebe einen verlässlichen Rahmen geben – auch wenn Gefühle und Lebensumstände sich verändern. Grundlage dafür ist **1. Mose 2,24**; Jesus greift diesen Gedanken in **Matthäus 19,5–6** auf. In **Maleachi 2,14** wird die Ehe ausdrücklich als Bund bezeichnet.

Ein Fleisch

Eine Formulierung aus **1. Mose 2,24**, die Jesus später aufgreift (**Matthäus 19,5–6**). Gemeint ist mehr als Sexualität: Zwei Menschen verbinden ihr Leben auf besondere Weise miteinander – körperlich, emotional und in einer gemeinsamen Lebensgeschichte. Sexualität gehört zu dieser Verbindung und bringt sie besonders intensiv zum Ausdruck.

Verbindlichkeit

Sich verbindlich auf jemanden einzulassen bedeutet: **Unsere Beziehung hängt nicht jeden Tag neu davon ab, wie ich mich gerade fühle**. Verbindlichkeit begrenzt zwar manche Möglichkeiten, kann aber gerade dadurch Sicherheit, Vertrauen und Tiefe entstehen lassen. In der Ehe bekommt diese Verbindlichkeit die Form eines gegenseitigen Versprechens.

Bids for Connection – Kontaktangebote

Ein Begriff des Beziehungsforschers John Gottman. Gemeint sind die vielen kleinen Versuche, im Alltag Verbindung zum anderen herzustellen: eine Frage, ein Blick, eine Nachricht, eine kleine Geschichte oder ein „Schau mal!“. Beziehungen wachsen, wenn wir solche Kontaktangebote wahrnehmen und uns dem anderen immer wieder zuwenden.

Reparaturversuche

Auch dieser Begriff stammt aus der Beziehungsforschung von John Gottman. Gute Beziehungen sind nicht konfliktfrei. Entscheidend ist, ob Menschen nach Streit und Verletzungen wieder zueinanderfinden können. Ein „Das war unfair von mir“, „Tut mir leid“ oder „Können wir noch einmal anfangen?“ kann ein solcher Reparaturversuch sein. Kleine Sätze können verhindern, dass aus einem Konflikt immer größere Distanz entsteht.

Im Café . . .



Verachtung

Mehr als Ärger oder Kritik. Verachtung entsteht, wenn ich den anderen nicht nur wegen eines Verhaltens kritisiere, sondern **ihn als Person abwerte** – etwa durch Spott, Sarkasmus, Augenrollen oder Überheblichkeit. Gottmans Forschung zeigt, dass Verachtung für Beziehungen besonders zerstörerisch ist. Eine wichtige Gegenbewegung ist, Wertschätzung bewusst wahrzunehmen und auszudrücken.

Stimmen im Hintergrund

*Die Gespräche sind fiktiv – die Gedanken dahinter nicht. Neben den biblischen Texten stehen vor allem Menschen im Hintergrund, die sich **wissenschaftlich oder theologisch über viele Jahre mit Liebe, Partnerschaft und Ehe beschäftigt haben**. Gerade weil es bei Beziehungen schnell sehr persönlich wird, ist mir wichtig: Hier geht es nicht nur um nette Beziehungstipps.*

John Gottman – Psychologe und Beziehungsforscher

John Gottman ist promovierter klinischer Psychologe, emeritierter Professor für Psychologie an der University of Washington und einer der international bekanntesten Forscher zu Paarbeziehungen. Seit den 1970er-Jahren untersuchte er systematisch, wie Paare miteinander sprechen, Konflikte austragen und Nähe herstellen. Dabei arbeitete er nicht nur mit Fragebögen, sondern beobachtete Paare direkt und bezog teilweise auch körperliche Reaktionen wie Herzfrequenz ein. Seine Langzeitstudien begleiteten Paare über viele Jahre. Von ihm stammen wichtige Gedanken unserer Gespräche: die kleinen **Kontaktangebote**, das Sich-Zuwenden im Alltag, die Bedeutung von Freundschaft und Wertschätzung, **Reparaturversuche** nach Konflikten und die besondere Gefahr von Verachtung. Seine Forschung macht deutlich: Gute Beziehungen erkennt man nicht daran, dass es keine Konflikte gibt, sondern wesentlich daran, **wie Menschen miteinander umgehen, wenn es schwierig wird**.

Julie Schwartz Gottman – klinische Psychologin und Paartherapeutin

Julie Gottman ist klinische Psychologin und hat gemeinsam mit John Gottman das Gottman Institute gegründet. Während John Gottman besonders für die jahrzehntelange Grundlagenforschung bekannt wurde, war Julie Gottman maßgeblich daran beteiligt, Erkenntnisse dieser Forschung in konkrete paartherapeutische Arbeit zu übersetzen. Gemeinsam entwickelten sie die **Gottman Method Couples Therapy**.

Im Café . . .



Für unsere Gespräche ist diese Verbindung wichtig: Es geht nicht nur darum zu beschreiben, warum Beziehungen scheitern können, sondern darum, **welche Verhaltensweisen Paare lernen können**, um Freundschaft, Vertrauen und Verbundenheit zu stärken.

Tim Keller – Theologe und Pastor

Timothy Keller (1950–2023) war presbyterianischer Pastor, Theologe und Autor. Er studierte unter anderem am Gordon-Conwell Theological Seminary und am Westminster Theological Seminary und gründete 1989 die Redeemer Presbyterian Church in New York. Gemeinsam mit seiner Frau Kathy veröffentlichte er EHE (*The Meaning of Marriage*), das zu seinen bekanntesten Büchern gehört. Kellers besondere Stärke liegt für dieses eBook darin, die biblische Vorstellung der Ehe als **Bund** für unsere moderne Beziehungskultur verständlich zu machen. Liebe besteht demnach nicht nur aus starken Gefühlen. Das gegenseitige Versprechen schafft einen Raum, in dem Liebe wachsen und sich über viele Jahre verändern und vertiefen kann.

Kathy Keller – Theologin, Autorin und langjährige Partnerin in Kellers Arbeit

Kathy Keller ist nicht einfach nur die Ehefrau, die in Tim Kellers Ehe-Buch gelegentlich vorkommt. *The Meaning of Marriage* erschien ausdrücklich unter Einbeziehung ihrer Perspektive und Erfahrungen; das Buch verbindet theologische Reflexion mit Einsichten aus ihrer langjährigen gemeinsamen Ehe und Gemeindegemeinschaft. Gerade dadurch bekommt der Bundesgedanke Bodenhaftigkeit: **Ein Versprechen ersetzt keine gute Beziehung**. Aber es kann ihr die Sicherheit und Zeit geben, in der Freundschaft, Vergebung, Veränderung und eine reifere Form von Liebe entstehen.

Warum gerade diese Stimmen?

Gottman und Keller kommen aus zwei unterschiedlichen Richtungen. **Gottman fragt als Wissenschaftler**: Was lässt sich tatsächlich beobachten, wenn Beziehungen über lange Zeit gelingen oder scheitern? **Keller fragt als Theologe**: Was ist Liebe aus christlicher Sicht – und warum versteht die Bibel Ehe als verbindlichen Bund?

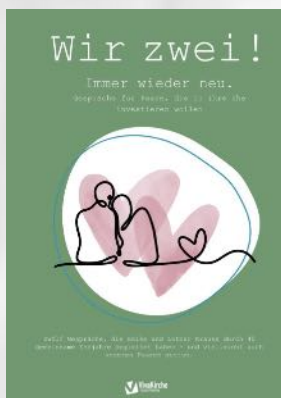
Für dieses eBook ergänzen sich beide Perspektiven erstaunlich gut: **Der Bund gibt der Liebe einen verlässlichen Rahmen. Die Beziehungsforschung zeigt, womit zwei Menschen diesen Rahmen Tag für Tag füllen können.**

Im Café ...



Das Thema vertiefen? Hier sind drei weitere eBooks:

Klicke aufs Cover!



Im Café . . .



Diese und viele weitere eBooks warten auf DICH!



www.der-leiterblog.de