

Ähnlichkeit oder Gegensätzlichkeit — was ist besser für die Liebe?

Dr. Daniela Reichel

Möglichst große Gleichheit oder möglichst starke Unterschiedlichkeit der Beziehungspartner: Was führt eher zum Happy End? Diese Frage wird schon ewig kontrovers diskutiert wie die widersprüchlichen Weisheiten „Gleich und Gleich gesellt sich gern“ und „Gegensätze ziehen sich an“ beweisen. Tatsächlich haben beide Sprichwörter ihre Berechtigung, denn das Maß an Gemeinsamkeiten ist nicht allein erfolgsentscheidend für eine Dauerbeziehung. Für diese müssen nach Robert Sternbergs „Dreieckstheorie der Liebe“ drei Komponenten zusammenkommen: Intimität, Leidenschaft und Bindungswille, also der bewusste Entschluss, die Beziehung dauerhaft aufrechtzuerhalten.

Dennoch kam die Wissenschaft in zahlreichen Untersuchungen zu einer eindeutigen Erkenntnis in Bezug auf die erforderliche Schnittmenge an Gemeinsamkeiten von Liebespartnern: Gegensätze ziehen sich zunächst an, stoßen sich aber auch schneller wieder ab. Warum? Zunächst üben Unterschiede große Anziehungskraft aus, weil jeder Mensch nach Selbsterweiterung sucht. Durch den Partner eröffnet sich eine neue Welt, die uns Unbekanntes und Herausforderndes eröffnet, was zu einem Teil der eigenen Welt werden kann. So könnte z. B. ein Stubenhocker durch einen reiselustigen Partner animiert werden, fremde Länder und Sitten kennenzulernen oder ein Liebhaber klassischer Musik könnte einem Partner, der nur Popmusik im Auto oder in der Disco konsumiert, die faszinierende Welt der Opernhäuser, Konzertsäle und der Kammermusik eröffnen. Ein introvertierter Einzelgänger, der bisher seine Abende als Couch-Potatoe mit Lesen oder Dauerbingen verbracht hat, hätte mit einem extrovertierten Partner die Chance, einen großen Freundeskreis zu etablieren und das Vergnügen des Ausgehens und der spannenden Unterhaltung zu entdecken.

Doch so faszinierend unterschiedliche Verhaltensstile auch sein mögen, sie verursachen starke Reibung in der Beziehung und das ist auf Dauer stressig. Manche Menschen brauchen zwar den stetigen Erregungszustand, um sich lebendig zu fühlen, doch die klare Mehrzahl schätzt eher das berechenbare friedvolle Zusammenleben nach den eigenen und gewohnten Lebensgesetzen. So sind Auszeiten und Ruhe für introvertierte Menschen lebenswichtig, um ihre Akkus aufladen zu können, während für Extrovertierte mentale Erholung mit möglichst viel Geselligkeit verbunden ist. Das Zusammenleben von Extros und Intros kann deshalb für beide Seiten anstrengend werden.

Partner mit weitgehend übereinstimmenden Merkmalen werden Sternbergs Liebes-Komponenten „Intimität und Bindungswillen“ eher erreichen als sehr unterschiedliche Persönlichkeiten. Aufgrund ihrer Ähnlichkeit fällt es ihnen leichter, einander zu verstehen und das Verhalten des anderen vorauszusagen. Stephen Emlen, Verhaltensforscher der Cornell University, bringt es deshalb auf den Punkt, wenn er als Ergebnis seiner Studie mit über 1000 Probanden schreibt: *„Langdauernde Beziehungen bestehen durch gemeinsame Werte, ähnliche Einstellungen zu Familienbewusstsein, Treue und Hingabe, ähnliche intellektuelle Bedürfnisse und Interessen und eine ähnliche familiäre Herkunft“*. Die Größe der gemeinsamen Schnittmenge ist in jeder Paar-Kombination anders und hängt vom Charakter der Partner ab. Die Grundvoraussetzung für eine dauerhafte Partnerschaft ist jedoch eindeutig, dass man **sich selbst und seine eigenen Bedürfnisse kennt**. Nur dann wird man bei einem neuen Date ähnliche Qualitäten — Wesens- und Bildungsmerkmale sowie Lebensumstände — überprüfen oder sogar ganz bewusst nach „The One“ suchen. Wer dies negiert und einfach hofft, dass Leidenschaft und anfängliche Romantik für eine Lebensbeziehung ausreichen, wird immer wieder Schiffbruch erleiden, sobald die rosarote Wolke der Verliebtheit vorübergezogen ist.

Wer wissen will, wie gut sein Match mit dem Partner tatsächlich ist, kann hier meinen Test zu den KAISER-Beziehungsebenen® durchführen: <https://forms.office.com/r/kFUKTX91jr>.