



ständigkeit, quasi der besseren Hälfte. Für den anderen ist sie die Vereinigung alles Guten und Schönen im höheren Sinne. Einzig sind sie sich schon damals nicht.

Das Konzept der romantischen Liebe, wie wir es heute kennen, entwickelte sich erst im späten 18. Jahrhundert – als Reaktion darauf, sich nicht frei entfalten und verheiraten zu dürfen. Und als Gegenentwurf zu einer immer stärker von Vernunft geprägten Gesellschaft. „In den Büchern von Jane Austen ist noch die ganze Familie in die Partnersuche involviert“, sagt Trawny. In den Romanen der Romantiker rückt das Individuum in den Mittelpunkt, das nach einer einzigartigen Verbindung strebt und im Liebestaumel auch mal irrationalen Gefühlen unterliegt.

Darin steckt ein in Bezug auf die Liebe wichtiger Gegensatz: Das durch die Aufklärung entwickelte Streben nach Autonomie und Freiheit einerseits. Und die dem

romantischen Ideal inhärente Sehnsucht nach Stabilität und tiefer Bindung andererseits. „Man kann nicht gleichzeitig in einer Beziehung sein und allein sein“, sagt Trawny. Freiheit und Liebe – ein schwieriges Spannungsfeld. „Vermutlich können Menschen in langen Beziehungen genau damit gut umgehen“, sagt der Philosoph. Individuelle Wünsche zurückstellen und von sich selbst absehen. Gleichzeitig die eigenen Bedürfnisse kennen und bei sich selbst bleiben. Keine leichte Aufgabe, findet der Philosoph. Im wahrsten Sinne des Wortes. Wer gibt schon gern seine Freiheiten auf? In einer Welt, in der die Möglichkeiten immer vielfältiger werden.

Liebe ist wandelbar. Je nach Herkunft, Weltanschauung und persönlicher Erfahrung kann jeder und jede etwas anderes darunter verstehen, erst recht heute. Die erotische Liebe, untrennbar verbunden mit Sexualität, ist längst nicht mehr auf die monogame Zweierbeziehung beschränkt. Polyamorie, offene Ehe, Dreieckskonstellationen, Freundschaft plus, alles ist erlaubt. Solange die eigenen Vorstellungen mit den Erwartungen des anderen übereinstimmen. „Wir werden überflutet mit alternativen Beziehungsmodellen“, sagt die Paartherapeutin Heike Melzer. Dagegen sei nichts einzuwenden, solange die Menschen gut kommunizieren. Doch sie sagt auch: „Je komplexer die Beziehungskonstrukte sind, umso mehr Zeit und Energie muss man investieren. Denn es gibt mehr Schnittstellen, an denen das Gleichgewicht einer Beziehung zerbrechen kann.“ Sexualität könne heute autonom konsumiert werden. Selbst die Fortpflanzung ist über Samenbanken, Leihmütter oder Kinderwunschpraxen vom Partner entkoppelt. Für die Liebe sei das nicht gerade förderlich. Denn anders als Triebe, die nach Abwechslung suchen, verlangt Liebe nach Einzigartigkeit, Gesehenwerden, nach Nähe und Beständigkeit. „Sie erzeugt ein Wirgefühl“, sagt Melzer.

Dafür braucht es das passende Gegenüber. Das zu finden, ist nicht leicht. Denn anders als in Hollywood-Romanzen wartet die bessere Hälfte selten an der Supermarktkasse oder stolpert einem auf dem Weg zur Arbeit in die Arme. „Ich glaube, man findet die Liebe eher, wenn man sie nicht sucht“, sagt Melzer. Optimierungsgedanken helfen nicht weiter, also Messlatte runter, mit Offenheit durch die Welt gehen und bei sich selbst anfangen. Denn

ohne Selbstliebe geht es nicht. Gegensätze mögen sich anziehen, sorgen in einer langen Beziehung aber eher für Konflikte. Alter, soziale Herkunft, Bildungsgrad, finanzielle Situation – wahrgenommene Ähnlichkeiten verbinden, sagt Melzer.

Online-Partnerbörsen und Dating-Apps sollen die Suche erleichtern. Der Algorithmus sortiert vor. Profil schärfen, am Foto feilen, drauflosklicken. Das Problem: Die Plattformen befeuern den Optimierungsgedanken. Eher noch mal wischen, als sich zu treffen. Die beste Partie kommt bestimmt noch. Liebe als Konsumgut. Willkommen im Kapitalismus. Aber muss man das jetzt alles so kritisch sehen? Immerhin lernen sich laut einer US-Studie 40 Prozent aller heterosexuellen Paare im Netz kennen, bei gleichgeschlechtlichen sind es sogar zwei Drittel.

Nachfrage bei Nicole Kleinhenz. Sie ist

### Dating-Apps sollen die Partnersuche erleichtern. Doch oft befeuern sie den Optimierungsgedanken und weniger die Liebe.

Beziehungscoach, lebt in Donauwörth und betreibt ein Dating-Portal. 250.000 Nutzerinnen und Nutzer. Im Winter steigen die Zugriffszahlen. „Klingt wie ein Klischee, aber wenn es kalt wird, suchen Menschen mehr Nähe“, sagt Kleinhenz. An Weihnachten werde es auf dem Portal kurz ruhig, ab zehn Uhr abends gehe es wieder rund. Kleinhenz sagt: „Beim Online-Dating hat man gefühlt unendlich viele Optionen. Das macht die Partnersuche nicht unbedingt einfacher.“ Es gebe diese Wegwerf-Mentalität, aber das Bedürfnis nach tieferer Bindung nehme zu. Kleinhenz hilft Menschen bei der Partnersuche – in Gesprächen, aber auch ganz konkret. Sie geht mit Klienten Online-Profilen durch, vermittelt, wenn es im Chat hakt. Eine Dolmetscherin in Sachen Liebe? „Ein bisschen schon“, sagt sie und lacht.

Eine hundertprozentige Erfolgsformel gebe es nicht, aber niemand sei beziehungsunfähig. „Jeder hat eigene Vorstellungen von Liebe und andere Wege, sie auszudrücken. Das macht es schwierig, aber auch spannend“, sagt Kleinhenz. Körpernähe, nette Worte, materielle Zuwen-

dungen – es gehe auch darum, herauszufinden, was das Gegenüber braucht, um sich geliebt zu fühlen. „Aber Liebe ist keine Dienstleistung“, mahnt Kleinhenz. Sie nur geliebt fühlen in Abhängigkeit zum anderen sei nicht der richtige Weg. Man sollte Liebe in sich tragen, allein sein können, geben ohne etwas zu wollen und ehrlich zu sich sein. „Oft liegt das Problem bei einem selbst und nicht beim anderen“, sagt Kleinhenz. Mit ihrem Dating-Portal hat sie schon einigen Paaren zum Liebesglück verholfen. Mal für kurze Zeit, mal bis zur Hochzeit. Doch sie sagt auch: „Wenn man nicht mehr die selbe Sprache spricht, sollte man den Mut haben, neue Wege zu gehen.“ Eine Trennung bedeute nicht, dass die Liebe gescheitert ist.

Aufmunternde Worte für die, die es erlebt haben. Nicht wenige. Die Scheidungsquote lag in Deutschland 2020 bei 39 Prozent. Die meisten Ehen wurden nach sechs Jahren aufgelöst. Frauen reichten häufiger die Scheidung ein als Männer. Im Schnitt hält eine Ehe hierzulande 15 Jahre. Am längsten verheiratet war laut Guinness-Buch der Rekorde übrigens ein Paar in den USA. 86 Jahre und 290 Tage hielten es Herbert und Zelmyra Fisher miteinander aus. Nur der Tod konnte sie scheiden. Damit zur vielleicht wichtigsten Frage: Wie lässt sich Liebe retten? Was braucht sie, um zu bestehen? Zuallererst Zeit. Vorher. Währenddessen. Immerfort. „Mit wem wir unser Leben verbringen, ist eine der zentralen Fragen. Ihr solltet wir mindestens so viel Zeit widmen wie der Frage nach dem Beruf“, sagt Melzer. Neben Zeit – für den Partner, die Beziehung, die Kinder – setzt Liebe Akzeptanz voraus. Resignative Reife nennt sich die Einsicht, dass man sein Gegenüber nicht ändern kann. „Man sollte sich mit den 20 Prozent arrangieren, die vielleicht nicht passen und die im Laufe der Liebe wirken wie 80 Prozent“, sagt Melzer. Kreativität kann dabei helfen. Neues ausprobieren, andere Seiten am Partner entdecken, gemeinsame Pläne schmieden. „Und immer mal wieder die rosa Brille aufsetzen und sich an die Anfänge zurückerinnern“, sagt Melzer. „Wenn sich Paare in der Therapie dann anlachen und zueinander orientieren, ist das ein gutes Zeichen.“ Und noch etwas sei wichtig: Reduktion. Den unzähligen Möglichkeiten entsagen, sich abgrenzen, Exklusivität schaffen. Denn in der Liebe gilt: Qualität vor Quantität.

Davon ist auch der Philosoph Peter

Trawny überzeugt. „Eine lang andauernde Liebesbeziehung zu führen ist eine enorme Lebensleistung“, sagt er. Und streift damit schon die ganz große Frage: nach dem Sinn des Lebens. Die lasse sich objektiv nicht beantworten, aber eine gelungene Liebesbeziehung komme einer Antwort schon recht nahe. Deshalb sei Weihnachten als Moment der Rückbesinnung auch immer noch wichtig. „Wir sollten den Sinn des Fests wieder ernst nehmen, aus dem Alltagsstress heraustreten, stiller werden und uns daran erinnern, was es heißt, Mensch zu sein.“ Denn dazu gehört im Wesentlichen auch die Liebe.

Um an sie zu glauben, braucht es gute Geschichten. Liebesgeschichten. Zum Ende noch diese: „Meine Mutter ist 90 Jahre alt“, sagt Paartherapeutin Heike Melzer. „Ihr Mann ist vor 23 Jahren verstorben, ihr zweiter Lebenspartner in diesem Jahr. Der Umzug ins Seniorenheim fiel ihr schwer – bis Otto vor ihr stand. Wir haben keine Zeit mehr zu trauern, sagte er zu ihr. Inzwischen teilen sich die beiden ein Schlafzimmer und meine Mutter kichert wie eine Teenagerin, wenn sie von Otto erzählt“, sagt Melzer. „Liebe hat etwas Einzigartiges, aber sie ist auch austauschbar.“ Manche Menschen seien verbittert oder hätten Angst, nie wieder jemanden zu finden. Aber es gebe immer neue Möglichkeiten, Verbindungen einzugehen. „Das Leben reicht für mehrere Lieben“, sagt Melzer. Oder um es mit den Worten ihrer 90-jährigen Mutter auszudrücken: „Es ist das Letzte, was ich erwartet hatte, aber das Beste kommt zum Schluss.“

Paar-Therapeutin Heike Melzer

Philosoph Peter Trawny



Beziehungscoach Nicole Kleinhenz