



Foto: Bernd Settnik, Bundesarchiv / Wikimedia.org

Lebendigkeit einer Paarbeziehung weder vom Alter noch der Beziehungsdauer abhängt. Viel entscheidender ist z.B., wie offenherzig beide kommunizieren können, bereit sind, sich wirklich auf den anderen einzulassen, oder ob Machtspiele (Sprechverbote), Kontrolle, Desinteresse oder andere egoistische bzw. narzisstische Haltungen dies verhindern.

## Eine Beziehung ist nur so lebendig, wie die daran Beteiligten es sind

Wenn in Studien gefragt wird, wie häufig Paare Sex haben, schneiden langjährige Partnerschaften im Durchschnitt weniger „gut“ ab als junge Beziehungen, woraus schnell ein automatischer Verlust der sexuellen Anziehung und Leidenschaft geschlossen wird. Langzeit-Ehen gelten dann als Lustkiller.

Würde man dieselben Paare fragen, wieviel Zeit sie für Sport<sup>4</sup> oder vor dem Fernseher verbringen, wofür sie sich begeistern und wofür sie sich einsetzen, ob sie als Paar konstruktiv streiten können, noch neue Seiten an sich und dem Anderen entdecken, zusammen Bücher lesen und neue Worte erfinden, barfuß durch den Tau laufen oder wann sie das letzte Mal im Freien geschlafen haben, würde man vermutlich erstaunliche Korrelationen zur sexuellen Zufriedenheit und Leidenschaft – unabhängig von Alter und Beziehungsdauer – finden. Lebendigkeit ist nicht eine Frage des Alters oder der Beziehungsdauer, sondern abhängig von der Lebendigkeit beider beteiligter Personen und ihrer Liebe zueinander.

## Weite und Verschiedenheit gestalten

Lebendig ist, was oder wer wächst, beweglich bleibt, dazulernt. Das kann zunächst nur jeder Einzelne, um dann wiederum die Beziehung damit zu bereichern und ...

## Feinde des Eros – Nützlichkeits, Kontrolle und passiver Konsum

In vielen Fällen geraten eine oder beide Partner jedoch mit der Zeit und mit dem Alltagsstress in einen Funktionsmodus. Das Hammeterrad des ständigen Funktionierens ist geradezu das Gegenteil eines lebendigen Lebensstils, der auch Eros, die leidenschaftliche Liebe einschließt. Frauen neigen m.E. mehr dazu, durch Optimierungsdrang und Kontrolle zu versuchen, im Leben alles im Griff zu behalten, nicht wenige aus einem „nie genug“-Gefühl heraus. Männer können oft besser dem verspielten Jungen in ihnen Raum geben, neigen aber eher zu einem Ausgleich durch passiven Konsum (insbes. von Medien). In solcher Fremdanleihe an Lebendigkeit (Sportschau statt aktiv Sport treiben, Pornos konsumieren etc.) vermeiden viele die Herausforderung, die eigene Lebendigkeit und die der Partnerin zu er-

Natürlich eignen sich für neue Perspektiven immer auch andere, ungewohnte Texte. Nicht nur im Urlaub, auch im Tag kann man sich überraschend anders eignen: Nachts im Wald, im Hochseilklettern, unterm Rasensprenger, im Regen wandern, in Abendkleid oder Latzhose ...

## bendig – wie erwachsene) Kinder

lebte verhalten sich in vielerlei Hinsicht Kinder: Sie entdecken und fragen – gierig, fasziniert und wissbegierig, sie lassen sich nicht an Konventionen, verlassene Wege, können verrückt, spontan sein, lachen und spielen zusammen und überraschen sich mit ihren, originellen Geschenken oder Botschaften. Sie rechnen und rechnen nicht. Wenn Beide sich etwas von ihrer Lebendigkeit bewahren, wird diese sich nicht

beneinander sitzen, ausschließlich die gleichen Freunde haben und diese immer nur als Paar zusammen treffen. Das schließt nebenbei bemerkt gewöhnlich Singles aus. Alles bisher Gesagte lässt sich in dem Bild des Paartanzes an dem Eis veranschaulichen:

## Die Kür im Paarlauf – Eiskunstlauf und die Kunst des Liebens

Einem Paar beim Eiskunstlauf zuzusehen, hat mich schon immer tief bewegt und fasziniert: Diese vollkommene Schönheit des gemeinsamen Tanzes, ihre hellwache, strahlende Zugewandtheit und ihr Mut, sich bei gewagten Sprüngen ganz auf den anderen zu verlassen, ist für mich zu einem Sinnbild geworden für die Kunst des Liebens und die Dynamik und geheimnisvolle Dialektik zwischen inniger Verbundenheit und Autonomie: Für die in Jahren gewachsene Feinabstimmung und Resonanz zwischen zwei Menschen, die zwei Individuen und zugleich eine Einheit sind, die gleichwertig auf Augenhöhe und doch nicht spiegelbildlich, sondern in Verschiedenheit sich mit- und zueinander bewegen. Sie können „den Zauber einer gemeinsamen Figur“ nur ausführen, weil „jeder auch als einzelner laufen kann“<sup>45</sup>. Nähe braucht auch wieder Distanz, denn nur, wenn jeder auch eigene Runden dreht, können sie sich wieder aufeinander zubewegen. So nehmen sie einander immer wieder neu wahr, halten Blickkontakt und achten auf beider Körpersprache. Sie haben gelernt, sich zu vertrauen, denn sie sind auf glattem Eis unterwegs, mit scharfen Kufen, können jederzeit fallen und sich oder den Anderen verletzen. Darum lernen und üben sie diese Kunst – jahrelang, alleine und zu zweit, geben und empfangen Feedback, fallen hin und stehen auf, ärgern sich auch übereinander, lernen ihre Höhen und Tiefen, Fähigkeiten und Grenzen kennen. Zugleich lässt ihre Vertrautheit miteinander und die Freude am gemeinsamen Tanz sie über sich selbst hinauswachsen: Wie zwei Instrumente, die sich aufeinander einstimmen, entsteht mit der Zeit ein Zusammenspiel und eine Resonanz, die manchmal Flügel verleiht: sie wagen Sprünge, improvisieren neue Figuren und haben Spaß dabei! Sie verdanken einander den gemeinsamen Tanz – eine Kunst, die sie über Jahre gemeinsam gelernt haben. ♪



**Tabea Freitag**, Dipl.Psych., ist als Psychotherapeutin seit 2000 in eigener kassenärztl. Praxis tätig; Ausbildungen u.a. in Verhaltenstherapie, Traumatherapie und EMDR; 2008 gründete sie gemeinsam mit ihrem Mann RETURN – Fachstelle Mediensucht in Hannover, Fortbildungstätigkeit und Veröffentlichungen: [www.tabea-freitag.de](http://www.tabea-freitag.de).