

Guten Tag, Gerret von Nordheim,

2. Januar 2026

Sie haben die folgenden Artikel ausgewählt:

## Inhalt

**1. LOVELETTER: Wie Sie erkennen, was Ihr Partner oder Ihre Partnerin wirklich mag** vom 27.07.2025, 12:54 Uhr - 7.669 Zeichen  
SPIEGEL Plus

**2. SPIEGEL LOVELETTER: Ich koche für Tina. Das ist meine Art, zu sagen: Ich liebe dich** vom 27.07.2025, 05:30 Uhr - 9.412 Zeichen  
SPIEGEL Plus

**3. SPIEGEL LOVELETTER: Über diese Themen sollten Sie sprechen, bevor Sie sich verlieben** vom 20.07.2025, 05:30 Uhr - 9.147 Zeichen  
SPIEGEL Plus

**4. SPIEGEL LOVELETTER: Gleichberechtigung: Diese beiden haben geschafft, wovon andere träumen** vom 29.06.2025, 05:30 Uhr - 14.601 Zeichen  
SPIEGEL Plus


**5. SPIEGEL LOVELETTER: Am tiefsten Punkt unserer Beziehung heilte uns der Nackturlaub** vom 08.06.2025, 07:11 Uhr - 10.568 Zeichen  
SPIEGEL Plus

**6. SPIEGEL LOVELETTER: So bewahren Sie den Spaß in Ihrer Beziehung** vom 01.06.2025, 05:30 Uhr - 13.512 Zeichen  
SPIEGEL Plus


**7. SPIEGEL LOVELETTER: Plötzlich so was von verliebt. Mit 46** vom 23.01.2025, 06:00 Uhr - 7.061 Zeichen  
SPIEGEL Plus

## Kurz-Anleitung

### • PDF speichern:

Sie können dieses PDF auf Ihrer Festplatte speichern. Bitte benutzen Sie das Speichern-Menü oder klicken Sie auf den  Speichern-Button Ihres Browsers.

### • PDF drucken:

Zum Drucken benutzen Sie bitte das Drucken-Menü oder klicken Sie auf den  Drucken-Button Ihres Browsers.

Dieses PDF-Dokument ist ausschließlich für Ihren privaten Gebrauch bestimmt. Die Übernahme und Nutzung der Daten zu anderen Zwecken bedarf der schriftlichen Zustimmung.  
[www.spiegel.de/agb](http://www.spiegel.de/agb)

**LOVELETTER**

## Wie Sie erkennen, was Ihr Partner oder Ihre Partnerin wirklich mag

<https://www.spiegel.de/partnerschaft/beziehung-wie-sie-erkennen-was-ihr-partner-oder-ihre-partnerin-wirklich-mag-a-5d40b34b-1c96-45d0-b914-0884de7532c2>

Von Sven Scharf

**12:54:00 Sprechen Sie und Ihr Lieblingmensch dieselbe »Love Language«? Paartherapeutin Sonja Bröning erklärt, wie man mit Worten oder Gesten eine Beziehung verbessern kann.**

**SPIEGEL:** Frau Bröning, wir wollen heute über *Love Language* sprechen. Was genau beschreibt der Begriff?



**Bröning:** Er stammt vom amerikanischen Paartherapeuten Gary Chapman. Laut seines Konzepts gibt es fünf verschiedene Sprachen, um Liebe auszudrücken, und jeder Mensch bevorzugt davon ein oder zwei Varianten. Die Love Languages sind: **Worte der Bestätigung**, **Zweisamkeit**, **Geschenke**, **Hilfsbereitschaft** und **körperliche Berührung**.

In der Reihe »Social Therapy« erklärt Paartherapeutin **Sonja Bröning** Phänomene, die uns auf Instagram und TikTok begegnet sind. Was sind »Delusionships«? Oder »Icks«? Wie lernen Menschen sich im *real life* kennen, wenn sie vorher schon Stunden miteinander geschrieben haben? Und sie hilft, das Verhalten von Menschen zu verstehen, die auf der Suche nach Liebe sind.

**SPIEGEL:** Geht es nur darum, wie ich Liebe ausdrücke, oder auch darum, wie ich Liebe empfangen?

**Bröning:** Auch darum, wie ich Liebe erfahren möchte. Menschen tun das, was sie mit Liebe verbinden. Dadurch signalisieren sie Liebe und erkennen bestenfalls auch die Liebessignale anderer.

**SPIEGEL:** Wie wissenschaftlich ist das Konzept von Chapman?

**Bröning:** Es gibt wenig Forschung dazu. Und die Forschung, die es gibt, zeigt nicht, dass das Konzept besonders durchschlagend ist. Aber das kann man über die Wissenschaftlichkeit vieler Konzepte im Paarsetting sagen. Eine Zweierbeziehung ist ein komplexes Geschehen, es spielen so viele Dinge eine Rolle: Persönlichkeit, Bindungsstil, sozialer Kontext, biografische Erfahrungen zum Beispiel. Sich nur einen Aspekt der Beziehung herauszugreifen, ist immer zu kurz gesprungen. Für die paartherapeutische Praxis ist das Konzept der Love Language dennoch interessant.

**SPIEGEL:** Chapmans Konzept wurde auch kritisiert, weil er als christlicher Pastor nur mit christlichen, verheirateten und heterosexuellen Paaren gearbeitet hat. Was macht es für die Paartherapie interessant?

**Bröning:** Viele Facetten, die zur Paardynamik gehören, sind bei den Love Languages nicht mitgedacht, das ist richtig. Auch beruhen sie auf der Annahme, dass man Paarbeziehungen immer optimieren kann, wenn man die richtige Liebessprache verwendet. Eine Trennung zum Beispiel ist in dieser Denkweise keine Option, es geht

vor allem um die Beziehungspflege. Und genau für diesen Aspekt der Beziehungspflege ist das Konzept auch gut, ich verwende es als Paartherapeutin auch.

**SPIEGEL:** Wie finde oder erkenne ich meine eigene Love Language?



**Bröning:** Eine Möglichkeit wäre, sich zu fragen, was man gern vom Partner oder von der Partnerin bekommen würde. Was würde mir zeigen, dass jemand mich liebt? Wenn ich weiß, wie Liebe im Alltag für mich aussieht, ist es wahrscheinlich, dass es auch in meinen Liebesbekundungen eine Rolle spielt.

**SPIEGEL:** Und wie erkenne ich die Love Language meines Beziehungsmenschen?

**Bröning:** Ich glaube, der Schlüssel ist es, überhaupt zu verstehen, dass es verschiedene gibt. Wenn man sich bewusst ist, dass Menschen ihre Liebe unterschiedlich zeigen, ist es leichter. Aber das wissen viele Leute leider nicht. Sie gehen nur von sich selbst aus und denken, dass man Liebe nur durch Geschenke zeigt oder durch Komplimente oder durch praktische Unterstützung. Und wenn das von der anderen Seite nicht kommt, fühlt man sich vielleicht ungeliebt.

**»Es geht darum, einen gemeinsamen Stil zu finden: Was gebe ich gern, was nimmst du gern?«**

**SPIEGEL:** Was tun, wenn die Love Language des anderen für mich eine Fremdsprache ist?

**Bröning:** Das ist ziemlich oft der Fall. Menschen tendieren auch dazu, sich Partner zu suchen, die etwas anderes zu bieten haben als man selbst. Dann kann man sich vornehmen, die Fremdsprache zu lernen. Vielleicht werde ich sie nie fließend sprechen,

aber ich kann mich trotzdem eines Tages in ihr ausdrücken. Man kann zum Beispiel auch schauen, wie in der Ursprungsfamilie des Beziehungsmenschen Liebe gezeigt wurde. Denn dort wurde dessen Art zu lieben ja geformt.

**SPIEGEL:** Ergibt es Sinn, meine Love Language an die Bedürfnisse meines Beziehungsmenschen anzupassen?

**Bröning:** Menschen haben den Drang, authentisch zu leben und sich zu zeigen, wie sie sind. Wenn ich Liebe eigentlich durch Komplimente zeige, aber dann die ganze Zeit kochen muss, damit ich meinem Partner Liebe zeige, ist das vielleicht gar nicht durchhaltbar. Davon würde ich abraten. Aber man kann sich vielleicht eine Scheibe abschneiden von dieser fremden Sprache. Noch wichtiger aber ist es, die Liebe in der Love Language des anderen zu erkennen und zu würdigen. Vielleicht macht er mir nicht so viele Komplimente oder Geschenke, aber dafür oft Frühstück.

**SPIEGEL:** Also müsste ich in dem Fall nicht zwangsläufig kochen lernen **so wie es unser Autor getan hat, der das Kochen inzwischen als Liebesgeste seiner Frau gegenüber begreift und hier darüber geschrieben hat.**

**Bröning:** Vielleicht würde ich sogar gern kochen, kann es aber nicht. Dann mache ich eben ein Picknick. Ein bisschen sich selbst treu bleiben, ein bisschen aber auch auf den anderen eingehen: So machen es kluge Paare. Es geht auch darum, einen gemeinsamen Stil zu finden: Was gebe ich gern, was nimmst du gern? Einer möchte Urlaub am Meer, eine in den Bergen. Dann schaut man, wo es bergesäumte Meere gibt. Oder wechselt sich ab. Oder es ist wie mit den Weihnachtsgeschenken: Ich versuche etwas zu schenken, was zu mir passt, aber auch zu dir.

**»Kinder verändern das Paarsystem, aber sie ändern nicht meine bevorzugte Weise, Liebe zu zeigen.«**

**SPIEGEL:** Kommunikation als immer funktionierender Schlüssel.

**Bröning:** Es gibt dazu übrigens eine aktuelle [Studie](https://psycnet.apa.org/record/2025-37866-001). Sie fragte: Wer ist zufriedener – die Person, deren bevorzugte Love Language auch von der Beziehungsperson gezeigt wird – oder Paare mit bestimmten Liebessprachen? Das Ergebnis: Worte der Bestätigung und Zweisamkeit waren am meisten mit Zufriedenheit verbunden, unabhängig von allen Vorlieben. Die Love Languages sind also nicht unbedingt gleichwertig. Dafür spricht zumindest die Studie. Auch andere Arbeiten kamen zu dem Ergebnis, dass

wertschätzende Kommunikation eine wichtige Bedeutung für die Liebe hat.

**SPIEGEL:** Sprechen nur Verliebte Love Language, oder geht das auch mit Familienmitgliedern und Freunden?

**Bröning:** Meine Love Language zeige ich auch Freunden, Familienmitgliedern, Kindern. Liebe hat viele Formen.

**SPIEGEL:** Ändert sich die Love Language in einer Beziehung, sobald ein Kind geboren wird?

**Bröning:** Ich glaube nicht. Wir bleiben uns eher treu darin, wie wir Liebe zeigen, auch unseren Kindern gegenüber. Aber Kindern zum Beispiel muss man ja praktische Hilfe leisten. Sie verändern das Paarsystem, aber sie ändern nicht meine bevorzugte Weise, Liebe zu zeigen. Und natürlich haben Kinder Bedürfnisse, die sich nicht mit meiner Love Language decken müssen. Gute Gespräche zum Beispiel sind mit Kleinkindern eher schwierig zu führen.

**SPIEGEL:** Und in der Beziehung zwischen den Eltern? Driftet die Love Language da möglicherweise eher immer weiter Richtung Hilfsbereitschaft?

**Bröning:** Da sieht man dann die Grenzen des Konzepts und die Bedeutung des Kontexts. Das ist dann eher keine Love Language, sondern eine gemeinsame Bewältigung von Anforderungen. Dabei nicht die Paarebene aus dem Blick zu verlieren, ist dann die große Kunst. Wie gut, dass nicht nur Quality Time, sondern auch wertschätzende Worte der Bestätigung die Beziehung pflegen. Gerade in anstrengenden Phasen mit kleinen Kindern können sich Eltern so gegenseitig ermutigen.



## **Ich koche für Tina. Das ist meine Art, zu sagen: Ich liebe dich**

<https://www.spiegel.de/partnerschaft/kochen-als-love-language-wie-ich-meine-frau-ueber-das-essen-lieben-lernte-a-3b5ce60b-c017-4750-a38e-717d1cef4498>

Von Viktor Szukitsch

**05:30:00 Ich weiß, wie sie ihr Käsesandwich mag, ihre Erbsen, Pasta, ihren Fisch. Gemeinsam zu essen, nachdem ich am Herd stand, ist ein Moment tiefer Intimität und es macht unsere Beziehung auf Dauer stark.**

Neulich abends hatte ich eine schwindelerregende Vision.



Ich trat gerade mit einem dampfenden Topf Chili ins Esszimmer, wo meine Frau Tina vor ihrem leeren Teller saß und mir entgegenlächelte wie ein hungriges Kind in einem Fernsehspot.

In diesem Moment kam mir plötzlich die alte, sicher ziemlich pseudowissenschaftliche Regel in den Sinn, nach der sich die Zellen im menschlichen Körper alle sieben Jahre einmal komplett erneuern. Reflexartig überschlug ich die Sache im Kopf: Unsere Beziehung dauerte nun schon deutlich länger und ich bereitete

seit jeher beinahe alle Mahlzeiten für uns zu. Es führte kein Weg drum herum: Meine Frau bestand inzwischen fast komplett aus meinem Selbstgekochten.

Für eine halbe Sekunde flammte ein fantastisches Bild vor meinen Augen auf: Tina, wild zusammengesetzt aus meinen Lieblingszutaten. Ihre Hände waren zarte Büschel Austernpilze, der rote Mund – ihr Markenzeichen – zwei fein geschwungene Chili-Schoten. Ich wischte die Vision beiseite: »Zellen erneuern sich nicht nach einem so rigiden Rhythmus«, sagte ich mir. »Krieg dich ein und iss.«

Und doch hat mich der Gedanke seitdem nicht mehr losgelassen. Das zeigt, glaube ich, welchen Stellenwert das Kochen für mich in meiner Ehe hat – und zwar aus einem einfachen Grund: Mit keiner anderen Tätigkeit kann ich meiner Liebe besser Ausdruck verleihen.

Dabei gäbe es natürlich viele Alternativen. Gary Chapmans berühmte fünf Kategorien der »Love Languages« – liebe Worte, gemeinsame Zeit, Geschenke, Zärtlichkeit und praktische Hilfe – bieten Raum für eine noch viel größere Anzahl individueller Ausdrucksweisen. Manche Menschen schreiben Gedichte. Andere tätowieren sich den Namen des Geliebten auf die Brust. Teilweise habe ich diese Dinge schon selbst getan.

Aber auch wenn sicher kein allgemein gültiges Ranking der besten Love Languages möglich ist, finde ich inzwischen doch, dass regelmäßiges Bekochen anderen Liebessprachen vieles voraus hat. Tätowieren lässt man sich eher nur einmal, kochen kann man jeden Tag. Lieder mögen anrühren, aber sie machen nicht satt.



**»Lieder mögen anrühren, aber sie machen nicht satt.«**

Das Zubereiten von gemeinsamen Mahlzeiten fällt außerdem gleich in mehrere Love-Language-Kategorien. Es ist eine praktische Hilfe, denn indem ich Speisen plane, einkaufe und koche, übernehme ich Mental Load und schenke meiner Frau Zeit für andere Dinge. Eine Art Geschenk ist das Kochen ebenfalls: Wenn ich etwas Neues koche, stelle ich es meiner Frau mit derselben Aufregung hin, mit der ich ihr zum Geburtstag Schmuck oder Kleider überreiche. Ich studiere ihre Reaktion mit derselben Unsicherheit: Magst du es wirklich? Ich kann es noch umtauschen aka wegwerfen und Pizza bestellen – kein Problem! Soll ich?

Nicht zuletzt ist Kochen eine Spielart körperlicher Zärtlichkeit. Manchmal schaue ich meiner Frau verstohlen dabei zu, wie sie zum Beispiel von einer Teigtasche abbeißt, die ich kurz zuvor mit meinen eigenen Fingern geformt, gefüllt und angerichtet habe. Als wäre nichts dabei, steckt sie sich ein Stück in den Mund, kaut und schluckt es herunter, wo es zu einem Teil von ihr wird. Und dann wundere ich mich jedes Mal, wie wir es geschafft haben, eine derart intime Praktik so unscheinbar und selbstverständlich in unser alltägliches Leben zu integrieren.

Dass sich das Kochen gut dazu eignet, Liebe auszudrücken, habe ich bereits in der Kindheit gelernt. Wenn ich an einem beliebigen Mittwoch von der Schule nach Hause kam und schon im Treppenhaus die dampfenden Marillenknoedel roch, die meine Mutter am Vormittag für mich (und manchmal wirklich nur für mich allein!) zubereitet hatte – wie hätte ich daran zweifeln können, dass ich geliebt werde? Und obwohl es damals noch recht selbstverständlich war, dass die Frau in der Familie kocht, kam sicher auch mein Vater, der sonst nur wenig Sinn für subtile Gesten hatte, nicht umhin, sich geliebt zu fühlen, wenn er sich nach Feierabend zu Zwiebelrostbraten und Bratkartoffeln an den heimischen Esstisch setzte.

Obwohl ich also früh die Macht des Kochens erkannte, fühlte ich zunächst keinerlei Bedürfnis, mir das Handwerk selbst anzueignen. Als ich Tina während meines Studiums kennenlernte, war ich kaum in der Lage, Pesto fachgerecht in Pasta zu rühren. Stattdessen durchstöberten wir, wenn wir nach einer Partynacht in meiner Stuttgarter WG aufwachten, die säuberlich beschrifteten Tupperwaren, mit denen meine Mutter regelmäßig meinen Gefrierschrank bestückte.

»Überbackener Gemüsereis«, las ich vor, halb blind vor Kater.



»Grenadiermarsch«, sagte Tina heiser. »Was ist denn Grenadiermarsch?«

War sie beeindruckt davon, dass meine Mutter ihrem längst erwachsenen Sohn noch Essen vorkochen musste? Sicher nicht. Und dennoch glaubt sie heute, dass es unserer Beziehung geholfen hat: »Weil immerhin gab's überhaupt irgendwas. Andere Typen hatten nicht mal Toast in der Wohnung. Da war die Gesamt-Experience bei dir auf jeden Fall besser.«

Als wir nach dem Studium nach Hamburg zogen, befanden wir uns erstmals außer Reichweite des mütterlichen Gefrierschanks. Ich fühlte mich dafür verantwortlich, sicherzustellen, dass die Gesamt-Experience nicht allzu sehr absackte. Also lernte ich, Tomatensuppe zu kochen, Zucchini in Fertig-Tortellini zu schnippeln und Gemüse-Maultaschen mit Ei zu überbacken. Besonders lecker waren meine Kreationen sicher nicht. Aber es reichte, damit mir bei der ansonsten recht flexibel geregelten Aufteilung der häuslichen Pflichten dauerhaft die Leitung der Catering-Abteilung übertragen wurde.

Der Job gefiel mir. War ich bis dahin eher ein Anhänger großer Liebesgesten gewesen, genoss ich es jetzt, meine Zuneigung in kleine Portionen aufzuteilen und auf diese Weise ganz natürlich in unseren gemeinsamen Alltag zu integrieren.

Dann kam die globale Pandemie. Schreibaufträge

wurden gecancelt, Restaurants machten dicht – und ich bestellte im Internet ein halbes Dutzend Kochbücher von Tim Mälzer über Yotam Ottolenghi bis hin zu Samin Nosrat. Ich studierte Rezepte, lernte die Basics: richtig salzen, Teig kneten, Vinaigrette anrühren. Neben frischer Pasta und Bananenbrot – den inoffiziellen Corona-Signature-Dishes – nahm ich bald eine scharfe Pilzlasagne, Süßkartoffel-Wan-Tans und die dichteste Minestrone Europas in mein Repertoire auf.

Tina führte meine Entwicklung mit unsichtbarer Hand: Ihre Reaktionen entschieden fast allein darüber, welche Gerichte eine zweite Chance erhielten und wie sie beim nächsten Mal verändert werden mussten. Ein meiner Meinung nach gelungenes Gericht, das ihr nichts sagte, verschwand sofort wieder von der Karte. Reis mit Mais und Erbsen – eine Speise, die sie an ihre Kindheit erinnerte – perfektionierte ich dagegen mit einer Hingabe, als ginge es um Michelin-Sterne. Gleichzeitig versuchte ich, neue Gerichte zu schaffen, die in ähnlicher Weise auf besondere Zeiten und Orte verwiesen. Spaghetti al Limone lassen die glühenden Straßen Siziliens aus einem unserer ersten gemeinsamen Urlaube vor unseren Augen erscheinen. Scharfer Blumenkohl – abgewandelt von einem Rezept für vegetarisches Brathähnchen – rettete uns durch die Lockdowns.

Parallel dazu lernte ich, die Launen und Gelüste meiner Frau besser zu lesen. Noch etwas, das Kochen als Love Language auszeichnet: Es zwingt einen dazu, sich wirklich in den anderen hineinzuversetzen. Denn ob eine Mahlzeit Liebe ausdrückt oder nicht, hängt nicht zuletzt davon ab, wie gut sie auf die aktuelle Stimmung des Partners abgestimmt ist. Ein schweres Käsegericht, wenn der andere eh schon kein gutes Körpergefühl hat, kann ein Schlag in die Magengrube sein. Ein raffiniertes Salätchen nach einem anstrengenden Arbeitstag wirkt wie ein Mangel an Mitgefühl. Ich weiß: Arbeits-Tina will Pasta; traurige Tina braucht Erbsen; Feier-Tina sehnt sich nach Oliven und Fisch. Und ich werde jedes Jahr besser darin, einzuschätzen, wer mir gerade gegenüber sitzt.

Das ist natürlich alles ein bisschen spießig und cute. Und doch bin ich mir sicher, dass es genau diese Dinge sind, die eine Beziehung auf Dauer stark machen. Eines Tages bin ich alt und nicht mehr ganz so die Bombe im Bett wie heute und habe alle meine Witze erzählt und meine Frau kennt alle meine Fehler. Und dann denkt sie sich vielleicht, dass es Spaß machen könnte, sich einen neuen Mann zuzulegen – nur um im nächsten Moment zu realisieren, dass sie in ihrem Alter nicht mehr die Zeit hat, dem anderen Typen beizubringen, wie sie ihr Grilled Cheese Sandwich mag.

Das ist es, was wir dem Verfall entgegenhalten: Wir

lernen mit der Zeit, unsere Love Languages individuell auf den Partner abzustimmen, bis wir uns so mühelos verstehen, als wären wir füreinander geschaffen. Äußerlich voller Risse und Kanten, innerlich verhutzelt und eigen, passen wir dann dennoch perfekt zusammen, denn: Wir füllen die Freiräume zwischen uns mit Risotto.

Ich sehe es vor mir: 100 Jahre alt komme ich mit meinem dampfenden Topf ins Esszimmer. Tina setzt ihre Metaverse-Brille ab und hält mir freudig ihren Teller entgegen. Durch dicke Gläser schaue ich ihr dabei zu, wie sie den ersten Bissen nimmt. Sie lächelt.

»Ich dich auch«, sagt sie mit vollem Mund.

Illustrationen: Linna Grage.



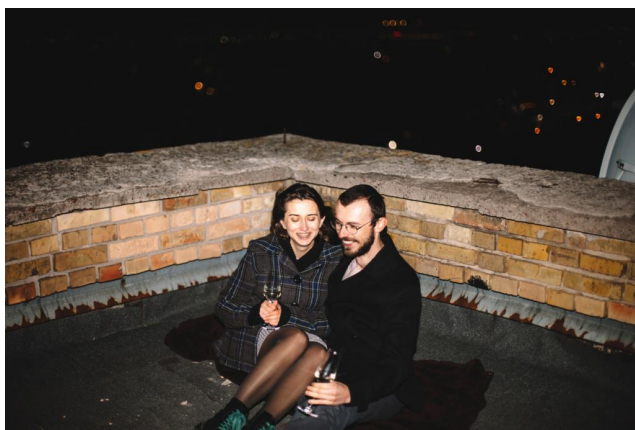
## Über diese Themen sollten Sie sprechen, bevor Sie sich verlieben

<https://www.spiegel.de/partnerschaft/erstes-date-fehler-die-sie-vermeiden-sollten-a-6718e8dc-186d-4039-b29f-d2d8ea728d4f>

Von Jule Lutteroth

**05:30:00 Wie wird aus einem ersten Treffen etwas Ernstes? Die Psychologin Eva Wlodarek über Fehler beim Kennenlernen und über Fragen, die zu jedem Anfang einer Beziehung dazugehören.**

**SPIEGEL:** Frau Wlodarek, ein beträchtlicher Anteil aller Paare lernt sich heute auf Datingplattformen kennen. Manchmal läuft das erste Date hervorragend. Und dann kommt es doch anders – er oder sie meldet sich nicht mehr. Was läuft da schief?



**Wlodarek:** Das muss zunächst einmal überhaupt nicht an Ihnen liegen. Möglicherweise haben Sie es mit jemandem zu tun, der einfach nicht bindungsfähig ist oder der nicht kommunizieren kann, dass er kein Interesse hat. Aber natürlich kann es auch sein, dass Ihr Verhalten die andere Person abgeschreckt hat.

**SPIEGEL:** Gibt es so was wie einen Kardinalfehler beim Dating?

**Wlodarek:** Ja, man kann einiges falsch machen. Am schlimmsten ist es, wenn jemand Bedürftigkeit vermittelt. Damit schrecken Sie garantiert ab. Wenn Sie Ihrem Date signalisieren, »Ich bin ja so glücklich, dich kennenzulernen«, kommt das nie gut an. Und Sie verlieren dadurch Ihre Souveränität.

**SPIEGEL:** Kommt so etwas häufig vor?

**Wlodarek:** Früher in meiner Praxis und heute im Coaching begegne ich regelmäßig Menschen, die nach einer Trennung oder Scheidung schon längere Zeit einsam sind. Es ist verständlich, dass sie einen starken Wunsch nach Partnerschaft haben. Ich habe dafür auch Mitgefühl. Doch bei einem Date sollte

man dieses Gefühl unbedingt verbergen. Denn es wirkt auf potenzielle Partnerinnen und Partner einfach nur abschreckend.

**Sie war jedes Mal verzweifelt, weil sie sich das nicht erklären konnte.**

**SPIEGEL:** Was kann noch schiefgehen?

**Wlodarek:** Ein weiteres Problem ist, dass sich viele Menschen verstellen, um zu gefallen. Das beginnt oft schon bei der Kleiderwahl. Man stylt sich aufwendig nach dem Motto: »Ich will einen noblen Eindruck machen« oder »Ich möchte sexy erscheinen«. Aus meiner Praxis erinnere ich mich an eine Frau, die zu Dates stets in hautengen Kleidern und stark geschminkt erschien. Damit zog sie ständig die falschen Männer an. Wenn diese dann merkten, dass sie eine grundsätzliche Frau war, die mehr als nur Vergnügen suchte, war Schluss. Sie war jedes Mal verzweifelt, weil sie sich das nicht erklären konnte.

**SPIEGEL:** Was für Datingfehler sind Ihnen noch regelmäßig begegnet?

**Wlodarek:** Täuschen Sie bloß keine Interessen vor, die Sie nicht haben. Denn aus so einer Rolle kommen Sie nur schwer wieder raus. Nehmen wir an, Ihr Gegenüber schwärmt von Fußball oder Literatur. Und Sie behaupten, leidenschaftlich gern ins Stadion oder zu Lesungen zu gehen. Wenn Sie sich verstellen, bemerkt Ihr Date das früher oder später. Mit zu viel Anpassung machen Sie sich selbst klein. Gerade Frauen neigen oft zu diesem Verhalten, aus dem Wunsch heraus zu gefallen.

**Beiden Seiten ist es im Nachhinein peinlich, und dann trifft man sich lieber nicht noch mal.**

**SPIEGEL:** Wie offen sollte man beim ersten Date sein – und wann wird es zu viel?





**Wlodarek:** Versteht man sich gut, entsteht schnell das Gefühl: Wir sind auf einer Wellenlänge. Das verleitet leicht dazu, zu früh sehr Persönliches, Intimes preiszugeben. Und das ist riskant. Denn echtes Vertrauen muss erst wachsen. Ist man zu schnell offen, erlebt man häufig einen Rückzug: Beiden Seiten ist es im Nachhinein peinlich, und dann trifft man sich lieber nicht noch mal.

**SPIEGEL:** Sie sprechen von sexuellen Vorlieben?

**Wlodarek:** Nicht nur. Aber sexuelle Präferenzen sollten ebenso wenig Thema beim ersten Date sein wie die finanziellen Verhältnisse oder Familientragödien. Kleine persönliche Schwächen können Sie gestehen: »Ich bin, offen gesagt, ziemlich unordentlich.« Aber ernsthafte Probleme sollte man beim ersten Mal unbedingt auslassen. Auch wenn man sich sehr verstanden fühlt – für solche Themen ist später genügend Zeit.

**SPIEGEL:** Was sollte man im Gegenzug unbedingt ansprechen?

**Wlodarek:** Man sollte frühzeitig nach dem Familienstand fragen und auch danach, ob jemand Kinder hat. Erfährt man erst nach dem dritten Date, der Mann oder die Frau ist verheiratet, ist das natürlich nicht so schön. Erstaunlich aufschlussreich sind die vermeintlich oberflächlichen Themen, die man unter Small Talk fassen würde: Hobbys, Reisen, Bücher oder Serien, die man gern sieht. Sie erfahren

dadurch sehr viel über die Persönlichkeit und die Vorlieben eines Menschen.

**Man sollte sich nie in ein Potenzial verlieben.**

**SPIEGEL:** Was sind aus Ihrer Sicht noch Dinge, die man keinesfalls machen sollte?

**Wlodarek:** Zwei Dinge halte ich für besonders wichtig. Erstens: Schlagen Sie nicht ungefragt langfristige Aktionen vor. Nehmen wir an, Ihr Date erzählt, dass es an Wochenenden gern mit dem Wohnmobil unterwegs ist. Und Sie sagen gleich: »Ich liebe Camping. Fahren wir doch nächstes Wochenende zusammen los.« Oder jemand sagt, »ich wandere gern« – und sie schlagen gleich eine mehrtägige Tour durch den Harz vor. Das ist übergriffig und wirkt abschreckend. Die Initiative sollte lieber von der anderen Seite kommen. Dann können Sie entscheiden, ob Sie darauf eingehen möchten.

**SPIEGEL:** Okay, man sollte also nicht zu forsch auftreten. Was ist der andere Punkt?

**Wlodarek:** Ganz wichtig ist, nicht zu viel von sich selbst zu sprechen. Ein Date ist schließlich kein Bewerbungsgespräch, sondern ein Kennenlernen. Hören Sie zu! Achten Sie darauf, dass das Gespräch ausgewogen bleibt, also bitte keinen Monolog. Und noch etwas ist entscheidend: Ignorieren Sie nicht mögliche Warnzeichen.

**SPIEGEL:** An welche Warnzeichen denken Sie?<kasten>

**Dr. Eva Wlodarek**, Jahrgang 1947, ist Psychologin, Coach und Bestsellerautorin. Auf ihrem <digaslink href="https://www.youtube.com/watch?v=b2MaTICMkTM">YouTube-Kanal »Dr. Wlodarek Life Coaching«</digaslink> berät sie zu vielen Lebensfragen.</kastent>

**Wlodarek:** Zum Beispiel, wenn jemand Alkohol in großen Mengen konsumiert, ständig schlecht über den Ex-Partner oder die Ex-Partnerin spricht oder erzählt, dass er chronisch pleite ist. Ich bin überzeugt: Schon bei der ersten Begegnung spüren wir intuitiv, wo etwas im Argen liegt. Wir nehmen erstaunlich viel auf. Man muss dann gut überlegen, was einen wirklich stört und sollte nicht darüber hinwegsehen. Denn: Was man am Anfang großzügig toleriert, wird später mit hoher Wahrscheinlichkeit zum echten Problem. Und dennoch geschieht es häufig, dass wir diese Punkte übersehen oder meinen, das bekomme ich schon in den Griff. Das ist riskant, denn man sollte sich nie in ein Potenzial verlieben.

**SPIEGEL:** Manche Menschen kaufen Kleider, die viel zu klein sind und denken, nach der nächsten Diät

passee ich rein. Ist dies das gleiche Prinzip?

**Wlodarek:** Ja, das ist so. Wir überschätzen gern unsere Fähigkeiten, jemanden verändern zu können. Ich sage immer: gekauft wie gesehen. Das bedeutet, entweder bin ich mit jemandem einverstanden, so wie er ist, inklusive seiner Schwächen – oder eben nicht. Wenn ich mir sagen kann, »okay, das ist nicht perfekt, aber damit kann ich leben«, dann ist das in Ordnung. Mag ich etwas aber gar nicht und denke, das bekomme ich schon hin, dann täusche ich mich in den allermeisten Fällen sehr. Denn ein Mensch verändert sich nur, wenn er es selbst will.

**SPIEGEL:** Wie verabschiedet man sich am besten?

**Wlodarek:** Es gibt drei Ausgangssituationen.<b/> Erstens: Man mag einander. Das spürt man recht deutlich. Dann kann einer den Anfang machen und sagen: »Unser Treffen hat mir gut gefallen. Ich würde mich freuen, wenn wir uns wiedersehen.« Kommt dann: »Ja, ging mir genauso. Wann treffen wir uns wieder?«, kann man unkompliziert etwas ausmachen.

Die zweite Möglichkeit: Sie fanden das Date schön, der andere aber vielleicht nicht. Sie möchten jedenfalls eine Fortsetzung. Dann spricht nichts dagegen, zu sagen: »Ich fand es sehr nett, und ich würde mich freuen, wenn wir uns noch mal sehen.« Dann sollten Sie sehr genau hinschauen und zuhören. Antwortet er oder sie vage, etwa »Ja, wir können ja mal telefonieren«, ist das meist ein Zeichen von mangelndem Interesse. Auch die Körpersprache spricht Bände: Wenn das Lächeln gezwungen ist und der Blick ausweicht, ist das ein deutliches Signal. Dann sollte man sich zurückhalten.

**Mehr als dreimal müssen Sie das nicht sagen. Dann hat es jeder verstanden.**

**SPIEGEL:** Und drittens: Der andere will, aber ich nicht. Was dann?

**Wlodarek:** Dann ist es wichtig, den anderen nicht zu verletzen. Schließlich kann die andere Person nichts dafür, dass es für einen selbst nicht passt. Ich empfehle, die Absage auf sich selbst zu beziehen, etwa indem man diplomatisch sagt: »Es war ein angenehmes Gespräch, aber ich habe den Eindruck, wir passen nicht so gut zusammen.« Oder: »Ich merke, dass ich noch nicht so weit bin, eine Beziehung einzugehen.« So bleibt man ehrlich und gleichzeitig wertschätzend.

**SPIEGEL:** Und was, wenn jemand beharrlich bleibt und sagt: »Du hast mich noch gar nicht richtig kennengelernt.« Wie geht man dann auseinander?

**Wlodarek:** Dann lassen Sie sich bitte nicht umstimmen. Stellen Sie sich eine Schallplatte mit

Sprung vor, die immer in der gleichen Rille hakt. Wiederholen Sie einfach immer wieder: »Es mag sein, dass es nett wäre, aber ich möchte nicht.« Mehr als dreimal müssen Sie das nicht sagen. Dann hat es jeder verstanden.

**SPIEGEL LOVELETTER**

**Gleichberechtigung: Diese beiden haben geschafft, wovon andere träumen**

<https://www.spiegel.de/partnerschaft/care-arbeit-dieses-nuernberger-paar-lebt-gleichberechtigt-a-22cf7a35-51c6-4b4b-8a19-c649e481e70b>

Von Heike Klovert; Sebastian Lock

**05:30:00** Krishna Pandit wünschte sich schon als Schüler eine Frau, die genauso viel arbeitet wie er selbst und mit der er sich die Kindererziehung teilt. Heute ist er 47 und sein Plan ist aufgegangen. Ein Hausbesuch.

Im März veröffentlichte mein Kollege auf SPIEGEL.de einen [Kommentar](#) darüber, wie ungerecht es sei, dass Väter im Schnitt mehr Geld verdienen und Mütter mehr unbezahlte Hausarbeit leisten. Er sinnierte darüber, wie es wohl wäre, wenn Männer und Frauen die Rollen tauschten: »Ich glaube, die Welt wäre ein besserer Ort.«



Noch am selben Tag setzte sich in Nürnberg ein Mann an seinen Rechner und tippte eine Antwort. Schon als Teenager, schrieb der IT-Experte Krishna Pandit dem SPIEGEL, habe er einen »Masterplan« für sein Leben entworfen: Er wollte eine Frau finden, die eine Familie und einen spannenden Job anstrebte, so wie er. Und dann würden sie ihre Zeit zwischen den Kindern und ihren Karrieren gerecht aufteilen. »Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass ein 50:50-Modell zu mehr Zufriedenheit bei allen Beteiligten führt«, schrieb Pandit, 47 Jahre alt. Über die Autorin dieses Textes

Recherchiert seit 2019 für den SPIEGEL über Familien, ihre Träume, Sorgen und Nöte. Hat sich gefreut, dass Krishna Pandit ihr eins seiner Bücher ausgeliehen hat: einen Ratgeber für Eltern mit pubertierenden Kindern. Nimmt sich vor, darüber auch bald zu schreiben.

Sein Plan, den er vor 30 Jahren geschmiedet habe, sei aufgegangen. Seine Frau und er arbeiteten beide in Vollzeit bei zwei Weltkonzernen, sie »in leitender Funktion«, er als »Cybersecurity-Typ«. Ihre drei Kinder seien zwischen fünf und 15 Jahren alt.

Mich beeindruckte vor allem ein Satz in der E-Mail: »Als vor einigen Jahren eine Mama aus dem Kindergarten zu uns sagte: ›Ihr seid die einzige Familie, die ich kenne, bei denen 50:50 tatsächlich gelebt wird‹, war das für mich eines der schönsten Komplimente meines Lebens.«

Es ist eines der wohl größten Themen unter Menschen, die gemeinsam Kinder bekommen. Wer macht was, und wer macht mehr? Viele Paare nehmen sich vor, die Erziehungs- und Hausarbeit gerecht aufzuteilen. Statistiken zeigen, dass das selten gelingt. Frauen fahren deutlich häufiger beruflich zurück, wenn das erste Kind kommt. So waren 2024 fast 70 Prozent der Mütter mit Kindern unter 18 Jahren in Teilzeit tätig, jedoch nur acht Prozent der Väter.



Aus dieser sogenannten Teilzeitfalle kommen Frauen oft nur schwer wieder heraus. Sie verdienen ein Leben lang weniger und verrichten mehr unbezahlte Care-Arbeit.

Ich rief Pandit an. Aus seinen Erfahrungen, sagte er, könnten andere Paare vielleicht etwas lernen.

Drei Monate später, an einem Montagmittag im Juni, öffnet Pandit die Tür zu der Doppelhaushälfte, die er mit seiner Familie bewohnt. Sie liegt am nordöstlichen Stadtrand Nürnbergs, neben einem Getränkemarkt und einer katholischen Kirche. Zwei Straßen weiter beginnt der Wald.

Pandit ist ein sportlicher Mann in Shorts und T-Shirt. Seine Frau Shruthi Hangal und seine drei Kinder Shriya, Abhay und Ishan sind auch zu Hause, Schule und Kita haben geschlossen. Gemeinsam setzen sie sich aufs Wohnzimmersofa, um davon zu erzählen, wie die Haus- und Erziehungsarbeit in ihrer Familie verteilt ist.

»Papa wäscht«, sagt Sohn Abhay, zwölf Jahre.

»Auch, weil meine sündhaft teure Joggingkleidung nicht in den Trockner darf«, sagt sein Vater.



»Ich erledige lieber viel auf einmal, du machst Dinge gern in kleineren Schritten«, sagt die Mutter.

»Deswegen passt es gut, dass du unter der Woche wäschst und ich am Wochenende acht Körbe Klamotten zusammenlege.«

»Übers Aufräumen streiten wir uns«, sagt der Vater.

»Ich wäre dafür, mal vier Wochen lang alles zu entrümpeln, was niemand aufräumen mag, doch dafür finde ich bei euch keine Mehrheit.«

Seine Frau koche lieber und schneller, deswegen übernehme sie öfter diese Aufgabe.

Er fährt gern Auto. »Doch wir achten beide darauf, dass der andere auch kocht und Auto fährt, damit wir nicht aus der Übung kommen und der Unterschied nicht zu groß wird.«

»Wenn ich mal heirate«, sagt Shriya, die 15 Jahre alte Tochter, »wünsche ich mir, dass es wie bei uns zu Hause wird, dass wir beide gleich verantwortlich sind für den Haushalt und die Kinder. Dann wäre ich vollkommen glücklich.«



»Ich fand die klassische Rollenaufteilung schon im Oberstufenalter absurd«, sagt Pandit.

Seine Mutter stammt aus der indischen Stadt



Chennai. Sie hatte in Delhi Englische Literatur studiert und war Ende der Fünfzigerjahre nach Berlin gekommen, um als Dolmetscherin zu arbeiten. Über Bekannte lernte sie Krishnas Vater kennen, der in Bangalore aufgewachsen war und in Kaiserslautern als Professor für Elektrotechnik arbeitete. »Meine Mutter war beruflich oft für mehrere Tage unterwegs. Dann kümmerte sich mein Vater selbstverständlich um meinen Bruder und mich«, erinnert sich Pandit.

Seine Eltern, so sagt er, hätten sich weder um deutsche noch um indische Konventionen geschert. »Sie waren meine Vorbilder.«

Er sagt auch, dass er es als Last empfände, wenn seine Familie allein von seinem Gehalt abhängen würde. Sie verdient etwas mehr als er

Pandit arbeitet meistens im Homeoffice, er ist Spezialist für IT-Sicherheit bei einem Automobilkonzern. Seine Frau fährt mehrmals in der Woche ins Büro. Shruthi Hangal, 43, arbeitet für ein großes Technikunternehmen in einer Führungsposition und verdient etwas mehr als ihr Mann, so erzählen beide.

Es hätte auch anders kommen können. Als Hangal 2009 zum ersten Mal schwanger wurde, hatte sie ihr Masterstudium noch nicht abgeschlossen, er hatte einen gut bezahlten Job. Finanziell hätte es gepasst, dass sie nach der Elternzeit weniger arbeitet, und es wäre auch kurzfristig bequemer gewesen, sagt Pandit. Doch für die beiden kam das nicht infrage, sie suchten nach anderen Lösungen. Noch in der Elternzeit zogen sie in einen anderen Stadtteil Nürnbergs um, weil dort die Tagesmutter wohnte, die sie für ihre Tochter gefunden hatten. So sparten sie sich den langen Fahrtweg.



Manchmal kamen ihre Eltern aus Indien und wohnten einige Monate bei ihnen. Auch sein Vater unterstützte sie bei der Betreuung, seine Mutter war inzwischen verstorben.

2010 begann Hangal einen Vollzeitjob, den sie seither ausübt, unterbrochen von einer mehrmonatigen Elternzeit mit dem zweiten und mit dem dritten Kind. »Besonders der Kleinste war danach ziemlich auf mich fokussiert«, sagt sie. »Deshalb fand ich es gut, dass Krishna ihn in die Krippe eingewöhnte. Seit ich nicht mehr stille, wechseln wir uns nachts auch damit ab, wer bei ihm schläft.« Längst seien dem Fünfjährigen beide Eltern gleichermaßen vertraut. Netzwerke in der Nachbarschaft

Pandit und seine Frau bauten auch Netzwerke auf. Die Tochter erzählt, dass sie früher einige Jahre lang nach der Schule entweder zwei Freundinnen mit nach Hause brachte oder zu einer von ihnen ging. Die Nachbarn von nebenan kochen bis heute manchmal für seine Familie mit und umgekehrt.

»Ich habe gelernt, dass es Menschen Freude bringt, anderen zu helfen«, sagt Hangal. »Wir bekommen viel Hilfe, und wir geben auch gern Hilfe zurück.«

Zu dieser Geschichte gehört auch, dass es sich dieses Paar leisten kann, Probleme mit Geld zu

lösen. Einmal pro Woche kommt eine Reinigungskraft, die im Haus sauber macht. Alle zwei Wochen bezahlen sie eine Babysitterin, um abends zu zweit ausgehen zu können. Und einige Male im Jahr kümmert sich jemand gegen Geld darum, dass der Garten nicht zu sehr verwildert.



Wie würde Ihr Alltag aussehen, wenn Sie und Ihre Frau weniger lukrative Jobs hätten, Herr Pandit? »Dann würde ich trotzdem nicht in Vollzeit arbeiten und sie in Teilzeit«, sagt er. Vielleicht wäre das Haus weniger aufgeräumt, oder sie würden woanders sparen, zum Beispiel beim Urlaub. »Wir würden einen Workaround finden«, sagt er. »Entscheidend ist das Mindset: Man darf nicht von seinem Ziel, einer gleichberechtigten Partnerschaft, abrücken.« Die Rollenverteilung, die wirklich zähle, entstehe nicht in entspannten Gesprächen vor der Geburt, sondern wenn ein Kind morgens mit Fieber aufwacht und beide Eltern wichtige Termine hätten. »Das ist wie der Schmerz beim Marathon ab Kilometer 38. Wenn du da an deinem Ziel zweifelst, gibst du auf.«

Pandit glaubt, der Mensch habe jahrtausendlang überlebt, indem er sich Ziele gesetzt und diese verfolgt habe. »Es muss in unseren Körpern verankert sein, dass uns das glücklich macht.« Ihn mache es jedenfalls sehr glücklich, wenn er seine Ziele erreiche. Er hat einige, die er hartnäckig verfolgt. Er gab sich selbst einen Aktienkurs

Jede Woche läuft er rund 50 Kilometer, um für den nächsten Marathon zu trainieren.

Zu jedem Tag schreibt er auf, was er gemacht hat, ob er gut oder schlecht geschlafen hat, ob er sich ausreichend bewegt und um seine sozialen Interaktionen gekümmert hat, ob er sich gut ernährt hat. »Wenn ich alt bin, möchte ich mich daran erinnern können, wie es war, jung zu sein«, sagt er. Vor fast 30 Jahren hat er angefangen, sich Notizen zu machen, sie füllen mehrere Bücher und Ordner.

Vor einigen Jahren wog Pandit noch mindestens zehn Kilo mehr. »Am 18. Juni 2018 habe ich meine letzte Cola getrunken«, sagt er. Er muss das

nirgendwo nachschauen, die wichtigsten Zahlen seines Lebens hat er parat. Mithilfe einer Excel-Liste habe er sein Gewicht reduziert, von 90 auf 78 Kilo in gleichmäßigen, konsequenten Schritten.

Ihm half dabei auch ein Buch, in dem steht, wie man seine Alltagssüchte überwinden kann. Bücher lesen und ihren Inhalt anwenden, das sei »voll sein Ding«, sagt seine Frau. Dutzende Ratgeber stehen in einem Regal neben dem Sofa.



Gerade gewöhnt er sich an, in Barfußschuhen zu laufen, um seine Sturzgefahr im Alter zu senken.

Seine Frau sagt, sie habe nicht immer einen Kopf für seine Pläne. Sie lasse die Dinge gern auf sich zukommen. Neulich habe er ihr vorgeschlagen, auch die Kinder mit Barfußschuhen auszustatten. »Bist du bereit für eine schwierige Frage?«, so beginne er solche Gespräche. Sie habe verneint. Er sagt, das sei okay für ihn. »Ich bin offen dafür, dass wir später darüber reden.«

Sie liebe es sehr, sagt Hangal, dass sie als Team so gut funktionierten. »Wir wissen, was unsere jeweiligen Stärken sind.« Ihr Mann sei für die großen Veränderungen zuständig, er habe ihre Tochter beispielsweise sehr darin bestärkt, ab August für ein Jahr ins Ausland zu gehen. »Wenn sie dann jemanden braucht, der sie in den Arm nimmt, weil sie Abschiedsschmerz hat, kommt sie eher zu mir«, sagt Hangal.

Als er 17 Jahre alt war, verpasste Pandit sich selbst einen fiktiven Aktienkurs, um persönliche Fortschritte besser verfolgen zu können. Er startete mit 100 Punkten. Nach seiner Verlobung und der Geburt seiner Kinder stieg die Kurve jeweils stetig an, mit dem Tod seiner Mutter und einer Erkrankung seines Vaters brach sie vorübergehend ein. Aktuell steht sein Kurs bei mehr als einer Million Punkten. Mehr Kandidatinnen, größere Chancen

Wäre Pandit nicht so darum bemüht, sein Leben in die richtigen Bahnen zu lenken, hätte er seine Frau wahrscheinlich nie getroffen.





In der Schule habe es Mädchen gegeben, die er toll gefunden habe, erzählt er. Er habe sie später mal heiraten wollen, doch auf die Idee, sie zu einem Eis einzuladen, sei er nicht gekommen. »Ich kannte das Ziel, aber ich konnte mir den Weg nicht vorstellen, der dorthin führen könnte.«

Im Studium sei ihm klar geworden: Wenn er die Anzahl der Frauen, die er kennenlernt, maximieren könnte, würde er auch die Chance maximieren, dass die Richtige darunter sei. »Erstes Semester Statistik«, sagt Pandit und guckt ernst. Er rief bei einer Radiosendung an, über die sich Paare kennenlernen konnten, er suchte im Internet, traf ein paar Frauen, doch daraus wurde nichts.

Er hatte nie in Indien gelebt, war jedoch im Urlaub oft hingeflogen, um seine Verwandten zu besuchen. Im Dezember 2004 lernte er dort seine zukünftige Frau kennen, eine Informatikabsolventin aus Bangalore, die für ein US-amerikanisches IT-Unternehmen arbeitete. Ihm gefiel an ihr, dass sie ihre eigene Meinung so ruhig und entschieden vertrat.

»Ich fand unsere Gespräche richtig cool«, sagt sie. »Du warst so anders. Ich hatte noch nie einen 26-Jährigen getroffen, der so viele Fragen und Gedanken hatte.«

Er: »Haben wir damals schon darüber gesprochen, wie wir den Haushalt und die Kindererziehung aufteilen wollten?«

Sie: »Ich glaube, jeder hat eher von sich geredet. Wir wollten beide gern Kinder, und wir wollten beide gern weiterarbeiten.«



Er: »Zwei Tage später habe ich mich wieder bei dir gemeldet.«

Pandit verschwindet kurz, um das Tagebuch aus dieser Zeit zu holen. Dieses hat er stets griffbereit, weil diese Zeit so wichtig für ihn sei, wie er sagt.

»Am 28. Dezember 2004 haben wir eine Stunde telefoniert«, sagt er. Beide können sich in der Ehe verwirklichen

Im Februar besuchte er sie wieder, sie küssten sich zum ersten Mal. Im März reiste er in die USA, wo sie eine Konferenz besuchte, und machte ihr einen Antrag. Im August heirateten sie in Bangalore, er hatte sich eine dreitägige, traditionell indische Zeremonie gewünscht. Gleich danach zog sie zu ihm nach Darmstadt, in diesen Ort, von dem sie acht Monate zuvor noch nicht gewusst hatte, dass er existierte.

Sie belegte Sprachkurse und arbeitete zunächst weiter im Homeoffice für die US-Firma, bevor sie einen neuen Job fand und sich langsam an den grauen, nassen Winter gewöhnte.

Ihre Liebe, sagen beide, sei auch zwei Jahrzehnte später nicht erloschen.

»Ich mag die tiefen Gespräche mit ihm immer noch

sehr«, sagt sie. »Ich mag auch seinen Drive und seinen Optimismus, und dass er mich so akzeptiert, wie ich bin.«

Er sagt, er sei sofort hin und weg von ihr gewesen, und sei es immer noch. »Sie hat meinen Aktienkurs auf über eine Million gehoben.«

Viele Menschen, so sagt er auch, fänden ihn zu intensiv. Seine Frau komme damit gut klar. In ihrer Ehe könnten sie sich beide verwirklichen.

Beruflich, so glaubt er, hätte er mehr erreichen können, wenn sie mehr Care-Arbeit übernommen hätte. Doch er habe nicht darauf verzichten wollen, nachmittags seinen Laptop zu- und abends wieder aufzuklappen, um zwischendurch einige Stunden ungestört mit seinen Kindern zu verbringen. »Ich arbeite gern engagiert und viel«, sagt Pandit. »Aber ich möchte nicht rund um die Uhr erreichbar sein.« Dafür sei ihm seine Familie zu wichtig.

Hat Ihre Beziehung gerade einen Tiefpunkt erreicht und Sie brauchen dringend Abstand vom Alltag? Hanna Zobel hat mit ihrem Freund Nackturlaub gemacht, um sich nach einer Phase voller Streitigkeiten wieder aufeinander besinnen zu können. [Lesen Sie hier, wie die Reise den beiden geholfen hat.](#)



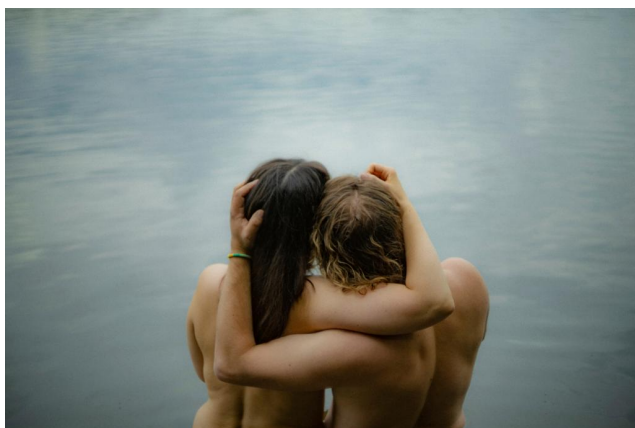
## **Am tiefsten Punkt unserer Beziehung heilte uns der Nackturlaub**

<https://www.spiegel.de/partnerschaft/naturismus-und-fkk-wie-der-nackturlaub-in-frankreich-meine-beziehung-heilte-a-32de7b87-bedb-47a6-8cd0-9bbc713e9d33>

*Von Hanna Zobel*

**07:11:00 Wir waren ein Paar ohne viele Probleme, bis das Baby kam. Es sollte uns verbinden, stattdessen verloren wir uns in den neuen Rollen und wir verloren unsere Nähe. In Südfrankreich und ohne Klamotten fanden wir sie wieder.**

Ich stand nackt zwischen Dünen, als meine Beziehung begann, zu heilen. Was romantisch klingt – nach einem eng umschlungenen Paar im Sonnenuntergang – war es überhaupt nicht. Ich war allein, leicht fröstelnd, mit einem Weinglas in der Hand und brennender Wut im Bauch. Außen war ich an meinem Herzensort, einem Naturistencamp an der südfranzösischen Atlantikküste. Innen fühlte ich mich verloren.



Mein Partner und ich steckten gerade im schwersten Streit unserer bisherigen Beziehung. Wir waren seit gut drei Jahren ein Paar und seit sechs Monaten Eltern. Überfordert von der neuen Rolle und fehlendem gegenseitigen Verständnis fanden wir einfach keine Nähe mehr zueinander. Wir! Die sich so schnell so nah waren – bei denen der Tag des Kennenlernens der gleiche ist wie der Jahrestag unserer Beziehung.

Nun drohten wir daran zu scheitern, dass unsere Körper nicht mehr zueinander fanden, weil unsere Köpfe sich voneinander entfernt hatten. Rückblickend weiß ich: ein Klassiker der Elternprobleme. Brandbeschleunigt durch einen Ort, wo wir uns ununterbrochen nackt sahen.

Das Camp ist eine kleine Parallelgesellschaft unweit regulärer Ferienparks. Hier darf man sich überall der Kleidung entledigen: vor der eigenen Hütte, am

Strand, auf den Tennisplätzen, im Schwimmbad, beim Joggen, in den Restaurants des kleinen Marktplatzes. Sogar in den Einkaufsläden des Camps – was für meinen Freundeskreis immer ein Highlight meiner Erzählungen ist. »Stehen die dann mit dem Schritt im Gemüse?!« Eine einzige Freundin hat sich bisher getraut, uns mit ihrer Familie in den Urlaub zu begleiten. Sie wurde im Vorfeld gefragt, ob sie und ihr Mann dort auch mit uns swingen würden, schließlich sei man ja nackt.

Ich bin solche Fragen gewohnt und freue mich insgeheim, wenn durch diese Vorurteile weniger Menschen in unser kleines Utopia fahren. Und gleichzeitig möchte ich es jedes Mal verteidigen.

Denn Naturismus ist mehr als das, was viele Menschen unter FKK verstehen. Es geht nicht um das bloße Weglassen von Kleidung und erst recht nicht um Sexualität. Es geht um eine Reduzierung auf das Wesentliche und eine Verbindung zur Umwelt. Und zu sich selbst.



**Was man im Alltag versucht zu kaschieren, ist hier dem grellen Tageslicht ausgesetzt.**

Was man im Alltag versucht zu kaschieren, ist hier dem grellen Tageslicht ausgesetzt. Gnadenlos, könnte man denken. Doch das Gegenteil ist der Fall. Hier sind die Blicke der anderen Menschen weicher als anderswo. Gestarrt wird hier nicht. Das ist nicht nur eine Regel, sondern das Auge gewöhnt sich auch automatisch nach kurzer Zeit an die Nacktheit und behandelt sie als das, was sie ist: etwas Normales.

Fast unmerklich wird so mit jedem Tag der Blick auf sich selbst weicher. Die Dellen an den Beinen sind zwar nicht vergessen, stören mich aber plötzlich nicht mehr. Ich denke nicht mehr über die Form meiner Brüste nach. Am Strand renne ich in Richtung Wasser. Alles wackelt, es ist mir egal.

Mit der Kleidung fallen auch andere Äußerlichkeiten weg. »Was machst du beruflich?«, wird hier selten gefragt. Wenn man sich mit jemandem unterhält, dann unterhält man sich mit der Person. Nicht mit einer Rolle. Es besteht eine Verbundenheit, nur dadurch, dass man diesen Ort ausgewählt hat. Das habe ich nirgendwo anders so erlebt. Denn hier eint nicht nur die Wahl des Urlaubsortes – sondern eine Grundhaltung zum Leben.

Es war mir wichtig, mit meinem Freund herzufahren. Wenn er mich verstehen will, muss er dieses Camp verstehen, denn es ist fest mit mir verwachsen. Hier fühle ich mich mir selbst am nächsten.

Jeder Mensch hat solche Orte. Für mich sind es die Dünen voller Brombeerranken neben dem

krachenden Atlantik. Es ist der Duft des Wacholders in der brennend heißen Sonne. Die liebevoll zusammengebastelten alten Holzhütten, manche so alt wie das Camp selbst. Seit den Fünfzigerjahren trotzen ihre Balken der Meeresluft, Lack blättert von den Terrassen, bunte Sitzpolster liegen auf Holzbänken in den kleinen Gärten. Was ist Naturismus?



Das **Leitmotiv** des Naturismus ist ein Leben im Einklang mit der Natur und den Mitmenschen. Kleidung wird dafür als überflüssig erachtet. Oft wird diese Lebensweise mit FKK gleichgesetzt – ein Begriff, der allerdings verwässert ist von erotischen Angeboten oder Orten, an denen nur das Nacktsein im Vordergrund steht.

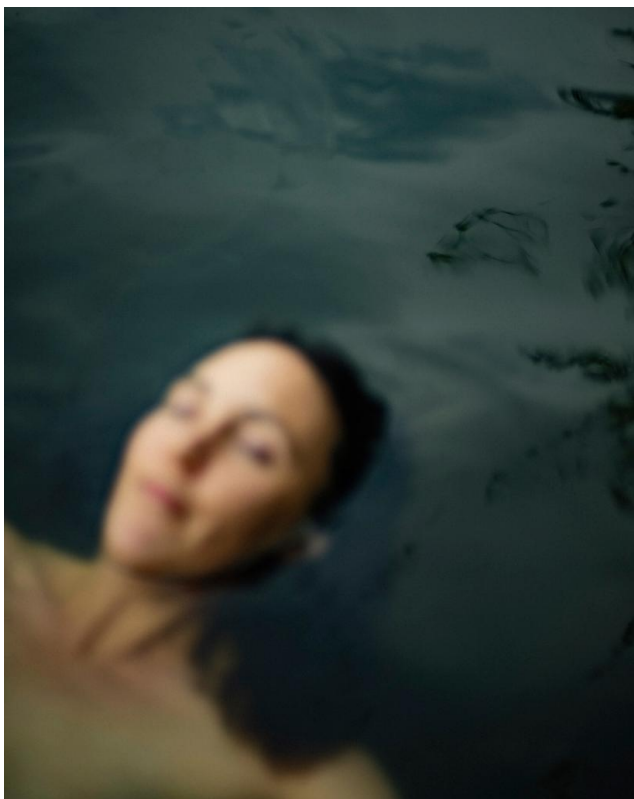
Im Naturismus geht es zusätzlich zur **Textilfreiheit** um **Selbstachtung**, **Toleranz**, ein respektvolles **Miteinander**, eine nachhaltige **Lebensweise** und die Wertschätzung der **Natur**. Viele naturistische Gemeinschaften zeichnen sich dadurch aus, dass zusammen Projekte umgesetzt werden und die Unterkünfte naturnah gestaltet sind.

Die **erste europäische Ferienanlage für Naturismus** entstand 1950 in Montalivet im südfranzösischen Médoc – um diesen Ort geht es im Text.</kasten>

Eine dieser Uralthütten gehört inzwischen meiner Familie, doch meine Verbindung zum Camp reicht weiter zurück. Bei meinem ersten Besuch war ich wenige Monate alt und schlief in einem Zelt. Die

Jahrzehnte seitdem sind ein Fundus der Erinnerungen. Mit drei Jahren schaffte ich es in dem kleinen Schwimmbad zum ersten Mal allein von einer Seite zur anderen. Ein paar Jahre später fuhr ich mit einem der typischen bunt angemalten und von Salzluftröst zerfressenen Fahrräder durch das morgenstille Camp zum Bogenschießen. In der Pubertät, wo ich zu Hause in Hamburg mein Aussehen dem Vorbild anderer anzupassen versuchte, fand ich inmitten der Nackten die Schönheit der Unterschiede und einen liebevolleren Blick auf meinen Körper.

Über die Jahre sah ich dort jede Art von Körpern. 80-jährige faltige Hintern hüpfen über die Wellen. In der Boulangerie steht vor mir eine Frau mit amputierten Brüsten nach einer Krebserkrankung. Besagte Freundin, die uns im Urlaub besuchte, sagte nach ein paar Tagen: »Ich hätte noch jahrelang Tassen mit Sprüchen wie ›All boobs are beautiful‹ kaufen können – aber meinen Körper wirklich akzeptieren, das tue ich erst hier.«



Das Handy bleibt oft in der Hütte, fotografieren darf man hier eh nicht. Auch das verstärkt das Einlassen und das Eintauchen.

Der Effekt, den all das auf mich hat, erstaunt mich jedes Mal aufs Neue. Alles, was im Alltag ablenkt, fällt auf einmal weg. Alles, was man normalerweise bedeckt, wird hier offengelegt. Wortwörtlich in Form der Kleidung – aber auch übertragend, im Inneren.

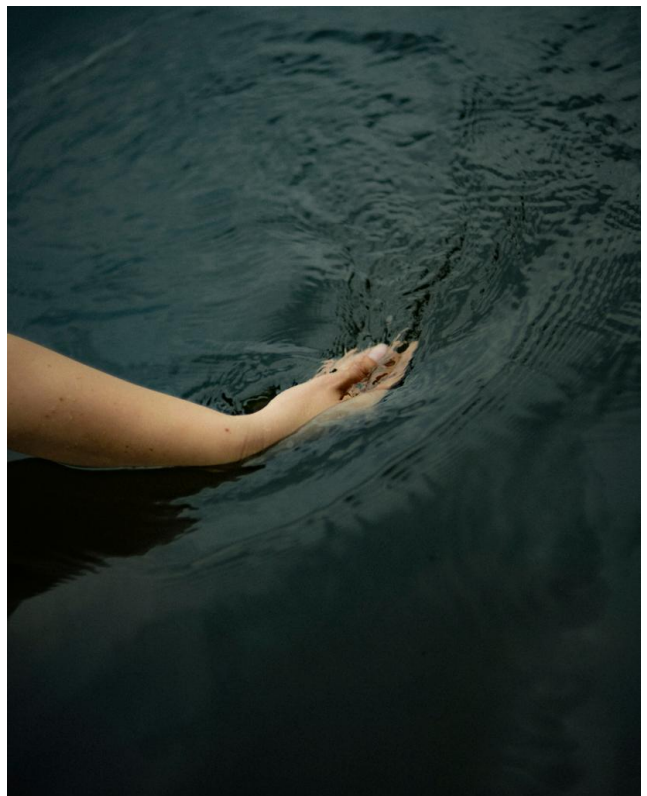
**Wer sind wir ohne unsere To-dos, unsere Jobs,**

## **ohne Zeitdruck und Verpflichtungen?**

Sträubt sich mein Kopf in den ersten Tagen noch gegen die Entschleunigung, fällt spätestens ab Woche zwei alles von mir ab. Kreativität kriecht durch Schichten von Alltagsaktionismus und einem angewöhnten Schutzzynismus. Malen, Muschelkunstwerke basteln, Steinskulpturen am Strand bauen. Was sonst keinen Platz hätte, darf hier sein. Ich denke ruhiger, bewege mich langsamer und fühle stärker.

Wer sind wir, und wie lieben wir ohne unsere To-dos, unsere Jobs, ohne Zeitdruck und Verpflichtungen? Ohne übermäßigen Konsum oder die Anforderungen des sozialen Umfelds? Was tun wir mit unserer Zeit? Wie beschreibe ich mich, wenn alles Oberflächliche wegfällt? Was ist mir wirklich wichtig, und wie will ich leben?

Als ich wütend durch meinen Lieblingsteil der Dünen stapfte – die Stelle, die ich seit 30 Jahren heranziehe, wann immer ich in einer Meditation »an einen Wohlfühlort denken« soll – realisierte ich noch nicht, dass genau diese grundsätzlichen Fragen gerade meine Beziehung einholten.



Ja, wer war ich denn nun?

Journalistin, Abenteurerin, Partyschmeißerin, Weltbereiserin ... und nun: Mutter? Alles nur Kategorien, was sagen sie über mich?

Ich bin optimistisch, ich liebe gern, ich gebe viel, will

Neues kennenlernen. Aber ich brauche auch Freiraum, habe ein starkes Gespür für Ungerechtigkeit und zehre vom tiefgründigen, intensiven Austausch mit den Menschen, die mir nahestehen. Die vergangenen Monate hatten mich von mir selbst entfernt und damit auch von meiner Beziehung. Gerade als wir uns doch eigentlich besonders nah sein wollten. Mit einem Baby als Zeichen unserer Verbindung.

An einem anderen Ort hätten wir womöglich einfach durchgezogen. Hier brach alles auf.

Als wir wenig am anderen mochten, half uns der Naturismus, einander ganz genau anzusehen. Wir standen wortwörtlich nackt voreinander, nichts trennte uns von unseren Problemen, und kein Fitzelchen Alltag gab uns die Chance, dem zu entkommen. Das war hart – wir erkannten die Anteile des anderen und uns selbst, die wir lieber weiter ignoriert hätten. Gleichzeitig spürten wir – so esoterisch das womöglich klingt – wieder die Essenz des anderen. Das, was uns magnetisch zueinander hingezogen und in diese Turbobeziehung gestürzt hatte.

»Ich habe diese Idee satt, dass man sich erst reparieren und selbst lieben soll und dann in eine Beziehung geht«, sagte Paartherapeutin Esther Perel mal in einem Interview. »Beziehungen helfen einem, zu werden, wer man ist. Im Kontext der Beziehungen zu anderen lernt man, sich selbst zu lieben.«

Im Naturismus gibt es kein störendes Alltagsrauschen. Eine Extremsituation in der Extremsituation Neu-Familie, alles auf Anfang: Wie wollen wir miteinander sein? Mit der Nacktheit steigt das Verständnis füreinander: Wer keine Schutzhüllen mehr trägt, kann sich ganz sehen.

Gesellschaftliche Normen werden egal, was sich zu Hause anstrengend und unnatürlich anfühlt, wird hier grundlegend hinterfragt. Daraus wächst das Gefühl: Wir bestimmen, wie unsere Familie, unsere Beziehung aussieht. Und welcher Rhythmus zu ihr passt. Da kommt er durch, der weiche Blick. Als ich genau hinschaute, was mich auslaugt, zurückhält, verletzt, als ich das aus- und ansprach, konnte ich es hinter mir lassen. Ich konnte meinem Partner genauer zuhören und Empathie empfinden, wo vorher eine Härte war. Ein »aber mir geht es noch schlechter als dir« wurde zu einem »wie schaffen wir es zusammen, dass es uns beiden gut geht?«.

Jedes Mal, wenn wir seitdem dort waren, ist unsere Beziehung gewachsen. Hier verloren wir die Angst vor der intensiven Auseinandersetzung und lernten eine neue Verletzlichkeit. Inzwischen freuen wir uns fast über große Streitigkeiten, weil sie uns jedes Mal voranbringen. Keine Schutzmauern, die hochgehen, sondern Türen zum anderen, die sich öffnen.

Nächstes Jahr fahren wir wieder zu den Dünen am Atlantik. Mal schauen, was sie uns in diesem Urlaub lehren.



## So bewahren Sie den Spaß in Ihrer Beziehung

<https://www.spiegel.de/partnerschaft/langzeitbeziehungen-wie-sie-spass-und-leichtigkeit-in-ihre-beziehung-zurueckholen-a-51fef73a-1793-414b-8e93-f40574e5975b>

Von Sylvie Gühmann

**05:30:00 Zusammen Tennis, einer macht die Carbonara und dann Netflix: Schnarch! Sie kommen gut miteinander aus, aber lachen nicht mehr? Paartherapeutin Anne Ahnis sagt, wie Sie die Leichtigkeit zurückholen.**

*Tennis, Carbonara, Serie. Hach, der Sonntag zu zweit mit den schönen Routinen. Aber haben Sie in Ihrer Beziehung eigentlich noch Spaß? Oder ist sie, wenn Sie sich nach der Serie noch einen schnellen Kuss geben und dann einschlafen, leider langweilig geworden? Wann war denn das letzte Mal so richtig Achterbahn im Bauch? Wann haben Sie laut miteinander gelacht, bis Ihnen die Tränen kamen, und dann Sex?*



Brigitta und Titus Dittmann wissen, wie Liebe geht. In jungen Jahren kennengelernt – und noch nicht getrennt, allein das ist ja schon besonders. Aber die Dittmanns sind noch dazu auch richtig glücklich. [Hier beschreiben sie ihre Geschichte](#), und sie verraten, was sie im Alltag Kleines tun, um Großes zu bewirken: Sie umarmen sich zum Beispiel, wenn sie sich in der Wohnung über den Weg laufen.

*Und wenn das Leben einfach zu anstrengend ist, und man es schlicht nicht schafft, auch noch an der Beziehung zu arbeiten? Darüber habe ich mit der Psycho- und Paartherapeutin Anne Ahnis gesprochen. Warum ausgerechnet Freundschaft die Liebe lebendig hält – und wie Emojis dabei helfen können, dass die Leichtigkeit bleibt, verrät sie im Interview. & x1f498;*

**SPIEGEL:** Frau Ahnis, ist die Langeweile der größte

Beziehungskiller?

**Ahnis:** Verspieltheit gilt in der Forschung jedenfalls als ein Teil der Kennenlernphase – wir finden diese Ausgelassenheit auch bei sehr glücklichen Paaren, die schon lange zusammen sind. Spaß aneinander ist aber etwas, das im Alltag schnell verloren gehen kann.<kasten><k\_ueberschrift>Unsere Gesprächspartnerin</k\_ueberschrift>

Die Ausbildung zur psychologischen Psychotherapeutin absolvierte **Anne Ahnis** am Zentrum für Psychotherapie der Humboldt-Universität zu Berlin. Zudem ist sie ausgebildete Paartherapeutin, basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen des [US-Paarforschers John Gottman](#).

**SPIEGEL:** Ist das nicht auch ein bisschen normal? Das ist doch der Moment, wenn der Film aufhört und das Leben nach dem Happy End weitergeht.

**Ahnis:** Hollywood hat Beziehungen wirklich gar nicht geholfen. Da hört der Film auf, wenn es aufregend ist. Und ganz komisch: Der Partner ist da immer wie ein Fremder, als könne nur so Sexualität und Aufregung entstehen. Da ist der Spaß dann schnell weg. Glückliche Beziehungen sind die, in denen es keine Fremdheit, sondern Vertrautheit – und vor allem Freundschaft – gibt.

**SPIEGEL:** Sind Freundschaft und Liebe nicht zwei Paar Schuhe?

**Ahnis:** Das ist so ein riesiges Missverständnis: »Freundschaft in der Beziehung, da muss die Beziehung langweilig sein«. Die Forschung zeigt genau das Gegenteil: Eine Freundschaft innerhalb der Partnerschaft schützt sie am besten. [Der US-amerikanische Paarforscher John Gottman](#) hat bei unglücklichen Paaren oftmals mangelnde emotionale Verbundenheit festgestellt.

**SPIEGEL:** Klingt verheerend. Wie steuert man dem entgegen?

**Ahnis:** John Gottman hat auch herausgefunden,

dass es bei unglücklichen Paaren mehr negative Gefühle und Gedanken gibt als positive. Die werden im Alltag leider schnell hervorgerufen: Hausarbeit, Care-Arbeit, Stress im Job. Damit kämpfen alle Beziehungen, aber glückliche Paare gehen mit einer gewissen Offenheit durch die Situationen. Es gelingt ihnen eher, die Perspektive zu wechseln. Sie schaffen Umgebungen, in denen sich der jeweils andere wohlfühlt. Paare, die sich sehr gut kennen, haben auch eine gewisse Toleranz gegenüber bestimmten Schwächen des anderen. Begegnen sich Paare mit einem grundsätzlichen Wohlwollen, kann auch das Ausgelassene, das Verliebte entstehen: Sie necken sich gern, lieben Wortspiele, improvisieren.

**SPIEGEL:** Also ist es nicht unbedingt eine Frage der gemeinsam verbrachten Zeit, ob Spaß bleibt?

**Ahnis:** Was es braucht, ist positiver Austausch, also Qualität. Die Dauer wird nur dann ein Problem, wenn einer sagt: Mir ist das zu wenig oder zu viel. Wir sprechen dann in der systemischen Arbeit von »Paartanz«. Der eine möchte viel näher sein, der andere möchte Distanz. Oder: Einer ist in der Beziehung aktiv, der andere passiv. Wenn solche Dynamiken entstehen und Lösungen fehlen, fährt sich das fest – und dann bleibt die Leichtigkeit weg. Dann kommt es zu Beziehungskillern, Faktoren, die Gottman auch »Apokalyptische Reiter« nannte.

**SPIEGEL:** Was sind »Apokalyptische Reiter«?

**Ahnis:** Zum Beispiel die typischen »Immer du«-Sätze: »Immer gehst du feiern« – oder im Gegenzug »Nie bringst du den Müll herunter«. Das sind Aussagen, die eher auf den Charakter abzielen und weniger auf die eigentliche Sache. Ganz generell fällt darunter auch verachtende Kommunikation, Zynismus, abschätziger Humor. Respektlosigkeiten, wie das typische Augenrollen. Da geht es mit dem Verhören los und dann wird es richtig toxisch. Wenn Verachtung einschlägt, geht nichts mehr. <kasten><k\_ueberschrift>Vier Beziehungsfallen und die Lösung</k\_ueberschrift>

Der US-amerikanische Paarforscher John Gottman beschreibt vier Faktoren, die seiner Ansicht nach zu einem schnellen Ende einer jeden Beziehung führen. Er nennt sie Apokalyptische Reiter. Einmal zum Ausdrucken für die Kühlschranktür oder als Screenshot zur ewigen Wiedervorlage:



**Kritik.** Angriff auf die andere Person. Kritik kann »Immer«- und »Nie«-Aussagen und »Du«-Botschaften beinhalten, die zu reflexartigem Verteidigungsverhalten führen können. Beispiel: <b>»Du denkst nie darüber nach, wie es mir geht. Immer geht es nur um dich!«</b><br><b>So geht es besser</b> : »Ich habe mir Sorgen gemacht, als du dich verspätet hast und nicht ans Telefon gegangen bist. Ich dachte, wir hätten abgesprochen, dass wir uns beim anderen melden, wenn etwas dazwischenkommt?«

**Verachtung.** Hat zum Ziel, den anderen zu entwerten und bloßzustellen: Respektlosigkeit, Sarkasmus, Spott, imitieren, Augenrollen. Beispiel: <b>»Wovon bist DU denn müde? Du sitzt doch den ganzen Tag im Büro.«</b><br><b>So geht es besser</b> : Verachtung ist das Ergebnis andauernder persönlicher Kritik. Scheinwerfer-Arbeit! Siehe Interview.

**Rechtfertigung:** Folge der Kritik. Das Gegenüber fühlt sich durch Ausreden und Rechtfertigungen aber nicht ernst genommen in seinen Sorgen und seinem Ärger. Beispiel: <b>»Hast du mal meinen Terminkalender gesehen? Ich konnte gar nicht wie besprochen einkaufen.«</b><br><b>So geht es besser</b> : »Du hast recht. Das war anders abgesprochen. Tut mir leid. Ich versuche, mich besser mit dir abzusprechen, ja?«

**Mauern:** Kompletter Rückzug, Schweigen. Wie man sich davon befreit, [erklärt Paartherapeutin Sonja Bröning hier](#).

**SPIEGEL:** Passiert aber jedem mal, oder?

**Ahnis:** Absolut. Das kommt auch bei glücklichen Paaren vor. Der Unterschied ist, dass solche Aussagen bei glücklicheren Paaren kein

Dauerbrenner sind. Es gibt aber Paare, die kommen in die Therapie und dann geht direkt die Bombe hoch. Da muss ich manchmal die Stopptaste drücken. Was dann nicht passieren darf: dass der andere nach solchen Beziehungskillern in eine Rechtfertigung verfällt: »Ich musste so viel arbeiten und hatte deshalb keine Zeit.« Oft mauert auch ein Part komplett und der Austausch, den es für eine Freundschaft braucht, wird unmöglich.

**SPIEGEL** : Apropos Austausch. Sex macht doch Spaß. Ist das nicht auch ein Weg?

**Ahnis**: Intimität ist ein Ausdruck von Verbundenheit. Paaren zu empfehlen: Haben Sie doch einfach mal mehr Sex, ist ein großer Fail. Wenn die Freundschaft in der Beziehung verloren geht, ist Sexualität auch kein Thema mehr. Erst, wenn ich emotional verbunden bin, kann ich Intimität wieder zulassen. Diese Klassiker »Ziehen Sie sich doch was Nettes an und schaffen Sie eine romantische Atmosphäre« funktionieren gar nicht, wenn ohnehin der Wurm drin ist.

**SPIEGEL**: So klappt es also nicht. Wie geht es stattdessen?

**Ahnis**: Ich empfehle Paaren, in regelmäßigen Abständen zu überprüfen, ob sie in ihrer Partnerschaft noch genauso viel zugewandt und positiv sind wie in ihrer besten Freundschaft. Fragen Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner genauso oft und aufmerksam, wie es ihnen geht – so wie bei der besten Freundin oder dem besten Freund? Kenne ich eigentlich den aktuellen Stand der Wünsche, Vorlieben und Gedanken meines Partners oder meiner Partnerin? Das ist nur möglich, wenn regelmäßig Check-ins stattfinden. Dafür braucht es nur zehn Minuten am Morgen oder am Abend.

**SPIEGEL**: Wie sieht so ein Check-in aus?

**Ahnis**: Beide setzen sich zusammen und fragen einander: Was beschäftigt dich gerade? Das sind Fragen, die stellt man in einer Partnerschaft merkwürdigerweise gar nicht so oft. Die fragt man in einer Freundschaft. In der Praxis gibt es eine Übung, die heißt Stress-Manhattan und stammt vom Zürcher Psychologieprofessor Guy Bodenmann. Dabei benennt man Stress-Balken: Wie hoch sind sie beim Thema Partnerschaft, im Beruf, bei den Kindern? Hoch wie die Skyline in New York oder eher flache Bauten wie in Wien? Zuerst benennt man die eigenen, und der andere seine. Die Übung zeigt, was einen beschäftigt – und sie gibt dem anderen Gelegenheit, die richtigen Fragen zu stellen. Wobei kann der andere unterstützen und übernehmen? Hört sich relativ simpel an, ist aber etwas, was im Alltag schnell untergeht.

»Was auch hilft: Dinge in der Beziehung zu

unternehmen, die man eigentlich eher mit Kindern macht.«

**SPIEGEL**: Und wie wird es dann verspielter?

**Ahnis**: Wenn ich jetzt weiß, was den anderen aktuell beschäftigt, was er mag, was er sich wünscht, kann ich Überraschungen im Alltag planen. Kleine Gesten sind superwichtig: dem anderen seinen Lieblingskaffee machen, eine bestimmte Schokolade vom Einkaufen mitbringen, oder aber den Klassiker: Blumen. Aber Achtung! Nicht einfach die Rose mitbringen, sondern die Blumen, die man zuvor vom anderen erfragt hat. Wir alle verändern uns im Laufe des Lebens. Auch das bekommen wir häufig in reinen Freundschaften mehr mit und passen uns so besser Bedürfnissen an.

**SPIEGEL**: Freundschaft, Gespräche, Überraschungen – was noch?

**Ahnis**: Scheinwerfer-Arbeit. Wir richten dabei den Aufmerksamkeitskegel auf etwas Positives: Nennen Sie immer auch positive Dinge, wenn Sie über den Partner oder die Partnerin sprechen. Oft wird sich bei Freunden oder Freundinnen nur über den anderen beklagt. Das entlastet natürlich emotional und ist normal. Es kann aber zum Problem werden, weil es den Scheinwerfer nur auf Negatives richtet. Und da landet man schnell bei den Apokalyptischen Reitern. In der Partnerschaft selbst hilft sogenannte Timeline-Arbeit: sich an gemeinsame glückliche Momente zu erinnern. Typisch: darüber zu reden, wie man sich kennengelernt hat. Fotos durchgehen, sich an Urlaube und gemeinsame Erlebnisse erinnern. Da schwingt automatisch Leichtigkeit mit. Was auch hilft: Dinge in der Beziehung zu unternehmen, die man eigentlich eher mit Kindern macht. Ich erlebe es oft, dass Paare mit Kindern das Spielerische wiederentdecken. Die machen plötzlich eine Schneeballschlacht und singen wieder zusammen im Auto.

**SPIEGEL**: Meist drängt im Hintergrund aber doch die Care-Arbeit, die Kinder haben die Hand-Mund-Fuß-Krankheit und der Kühlschrank ist auch leer. In solchen Momenten sollen wir uns dann daran erinnern, wie glücklich wir sind?

**Ahnis**: Das ist vielleicht keine kurzfristige Lösung in einer Akutsituation. Aber es hilft langfristig dabei, dass die negativen Gedanken und Gefühle nicht alles Positive überdecken. Leichtigkeit entsteht nur durch Verbundenheit – und die entsteht durch Kontakt. Verspielte Paare haben kreative Ideen, um aversive Tätigkeiten schön werden zu lassen. Nehmen wir mal eine typische Wartesituation am Flughafen. Da gibt es Paare, die sind völlig entnervt. Und dann gibt es Paare, die machen das Beste daraus. Die gucken sich vielleicht um und stellen einander Fragen wie: Wie viele andere Paare schweigen gerade in der

Schlange? Wer hat alles einen auffälligen Koffer. Und zack, geht die Zeit schneller vorbei. Im Alltag helfen einfache Mikrokontakte: der kurze morgendliche Check-in beim Zähneputzen, ein kurzes Telefonat am Tag, eine Nachricht, ein Selfie verschicken.

**SPIEGEL:** Geht da nicht schon wieder der Stress los?

**Ahnis:** Wenn Paare sich dafür keine Zeit nehmen, nehmen sie in Kauf, dass sich die Beziehung verschlechtert. Miteinander zu sprechen ist wie ein Glas Wasser zu trinken. Da kann man auch sagen: Dafür habe ich keine Zeit. Aber dann geht es einem halt auf die Dauer nicht gut.

**SPIEGEL:** Nicht jeder hat einen Job, in dem er zwischendurch telefonieren kann. Was sind kleinere Möglichkeiten, dem anderen Aufmerksamkeit zu schenken? Ein Meme verschicken?

**Ahnis:** Zu 100 Prozent! Manche Paare entwickeln eigene Bedeutungen für Emojis. Die schicken sich gegenseitig einen Stern. Das ist ein tolles Mittel.

**SPIEGEL:** Eigene Emojis klingen für mich nach Insidern. Was macht gute Insider in der Beziehung aus?

**Ahnis:** Das kann ein Witz sein, das kann ein bestimmter Blick sein, das kann ein eigenes Begrüßungsritual sein. Manche Paare klatschen sich wie Teenager zur Begrüßung ab. Etwas, das nur die beiden miteinander haben. Das kann auch eine Erinnerung an eine lustige Situation sein. Sie müssen dafür Gespräche führen, die niemand, der ihnen zuhört, versteht, außer ihnen beiden.

**SPIEGEL:** Welches Emoji schicken Sie Ihrem Partner?

**Ahnis:** Das schreiben Sie aber nicht auf, oder?

**SPIEGEL:** Doch, schon. Und?

**Ahnis:** Na gut. Wir haben tatsächlich ganz einfach ein rotes Herz. Aber dann weiß ich: Der andere denkt an mich. Und wenn es nur kurz ist.

*Wie gefällt Ihnen unser SPIEGEL LOVELETTER?  
Schreiben Sie mir gern eine Mail an  
sylvie.guehmann@spiegel.de .*

*Ihre Sylvie Gühmann*



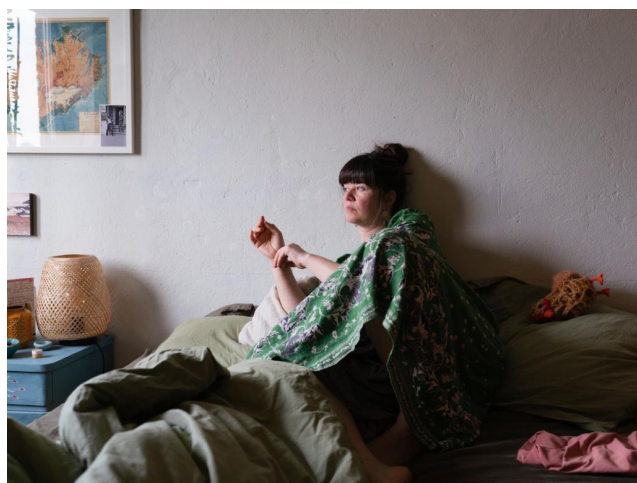
## Plötzlich so was von verliebt. Mit 46

<https://www.spiegel.de/partnerschaft/liebe-und-partnerschaft-ploetzlich-so-was-von-verliebt-mit-46-a-6497303d-6118-40ce-804a-c2f91afc311f>

Von Benjamin Maack

**06:00:00** Als wir noch Teenager waren, war ich nicht ihr Fall. Dann begegnen meine Jugendliebe und ich uns wieder – und ein Wunder geschieht.

Außerdem in diesem SPIEGEL LOVELETTER:

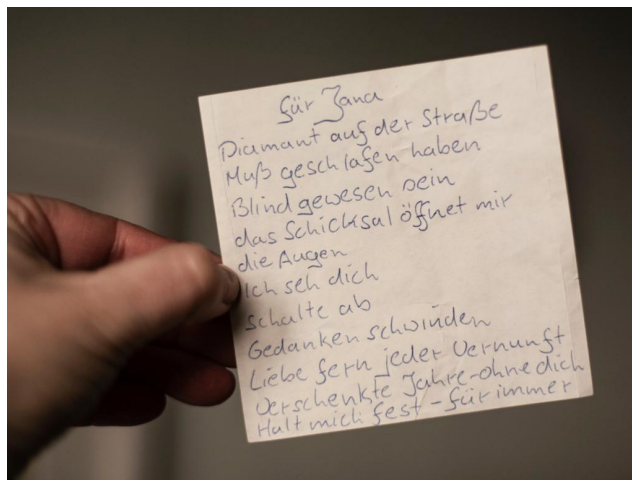


Therapeutin Sonja Bröning meint:

»Beziehungspausen sollten Standard sein. So wie Urlaub«

Vor ein paar Wochen war ich so was von verliebt! Ich bin durch die Redaktion gelaufen und habe viel zu vielen Kollegen und Kolleginnen erzählt, was mir da Unglaubliches passiert ist. Ich habe mich gefühlt wie der erste Mensch auf der Venus. Ich war wie auf Drogen. Quatsch: Ich war auf Drogen. Zumindest habe ich noch nie etwas Vergleichbares gefühlt. Oder ich kann mich nicht daran erinnern.

Jetzt aber mal halblang, mögen Sie sagen. Verliebt ist doch jeder mal. Aber ich, entgegne ich da, bin doch schon 46 Jahre alt.



Was man mit 46 nicht mehr macht: zu wild feiern. Sich über Politik oder Geschmack streiten. Bücher zu Ende lesen, die einem nicht gefallen. Sich verlieben. Irgendwie hätte mir der Fehler gleich auffallen können. Dass, da ich ja die anderen Sachen immer noch so ausgiebig und gern tue, auch das mit dem Verlieben nicht so richtig stimmen kann. DER SPIEGEL 6/2025

### Ein Mann sieht blau

Friedrich Merz, Kanzlerkandidat der Union, wollte die AfD mit ihren eigenen Waffen schlagen. Jetzt jubeln die extrem Rechten, in der eigenen Fraktion rumort es, und seine langjährige Gegenspielerin Angela Merkel stellt sich offen gegen ihn.



**Lesen Sie unsere Titelgeschichte, weitere Hintergründe und Analysen im digitalen SPIEGEL.**

Zur Ausgabe

Trotzdem dachte ich seit der Trennung von meiner ersten großen Liebe vor zweieinhalb Jahren irgendwie: So richtig neu verlieben, das ist was für junge Menschen, das konnte mein Anfang 20-jähriges Ich. Aber danach ist alles Kopfsache, Verhandlung mit sich selbst, Kompromisse und Entscheidungen. Klar gibt es die Liebe. Aber auch die ist eine Entscheidung. In etwa: Unsere Sperrigkeiten und merkwürdigen Angewohnheiten passen einigermaßen zusammen, es ist gut, mit einer Person zu schlafen, und um die Ecke wohnt sie auch noch.



Und dann das.

Jana ist eine Frau, in die ich mit 15 für ein paar Wochen oder Monate schon mal sehr verliebt war. Sie war damals 14. Unser Wiedersehen war eine Zufallsbegegnung in meiner alten Heimatstadt. Nicht mal mit ihr, sondern mit ihrem Bruder.

»Hi, ich bin's, Nils.«



»Hi! Nils, äh...«

»Nils. Der kleine Bruder von Jana.«

»Von Jana...?«

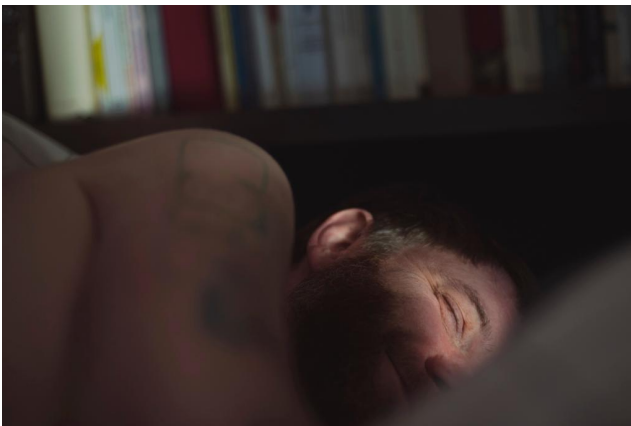




»Jana. Du hast ihr damals Liebesgedichte geschrieben.«

»Ach! Jana!«

Dann habe ich Nils gesagt, dass er sie lieb grüßen soll und dass ich hoffe, es geht ihr gut. Später habe ich mich gefragt, was Jana eigentlich macht. Für so was gibt's ja Instagram. Dort habe ich herausgefunden, dass sie Fotografin ist und sich in ihrer Arbeit mit einigen Themen beschäftigt, die mich auch interessieren und begeistern. Kuscheln zum Beispiel.

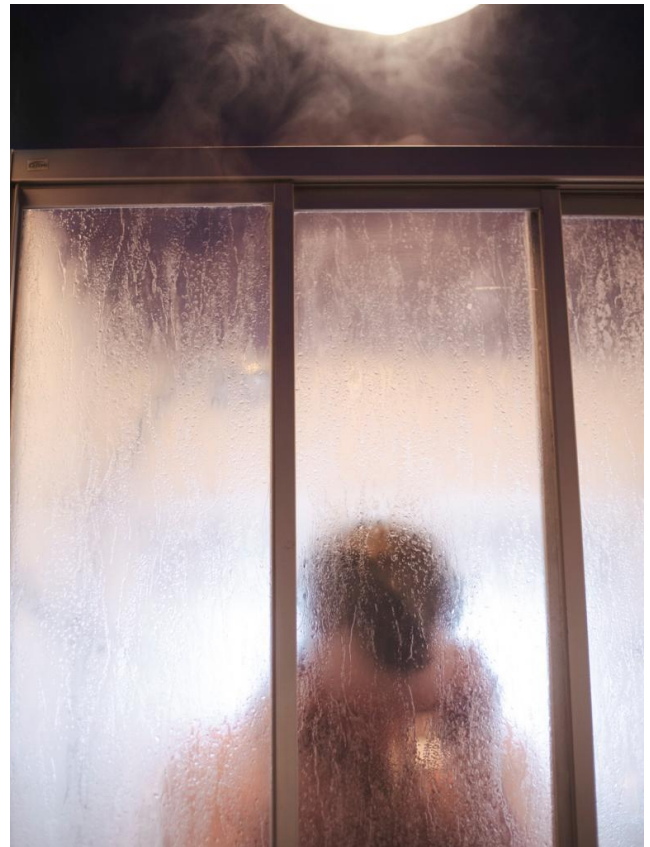


Ich schrieb ihr und war plötzlich ein bisschen nervös. Warum eigentlich? Ich wollte doch nur wissen, wie es ihr geht. Trotzdem hatte ich plötzlich Dating-App-Symptome: Hoffentlich findet sie meine Nachricht nicht übergriffig oder dümmlich. Was ist, wenn sie mich googelt und schrecklich unattraktiv findet? Vielleicht meldet sie sich ja gar nicht zurück. Oder noch schlimmer: nur aus Pflichtgefühl.

Warum war ich denn plötzlich so aufgeregt? Können Männer und Frauen sich nicht einfach mal so füreinander interessieren? Ohne romantische Erwägungen im Hinterkopf? Klar können sie das. Machen sie ja auch. Kurz zuvor dachte ich noch, wenn unsere Kinder groß sind, ziehe ich mit Melanie,

einer Freundin, in ein Haus, das wir mit unseren Büchern vollstellen. Und dann sitzen wir nebeneinander in Schaukelstühlen, Decken auf dem Schoß, Brillen auf der Nase, Bücher in der Hand. Vielleicht ein Ofen. Und Sex hätten wir höchstens aus Witz. Also. Echt. Männer und Frauen können einfach so miteinander kommunizieren. Nur Benjamins und Janas können das offenbar nicht.

Im Verlauf unseres Insta-Gesprächs verliebe ich mich in Jana. Von null auf hundert in vier oder sechs Nachrichten. Das ist merkwürdig, weil wir uns ja immer noch seit mindestens 25 Jahren nicht gesehen haben. Und das ist überhaupt nicht merkwürdig, weil sie so dermaßen kluge, freundliche und selbstreflektierte Nachrichten schreibt. Ich bin Hals über Kopf in Janas Kopf verliebt. Und das Verrückte: Es kommt mir immer mehr so vor, als würde Jana sich auch irgendwie zu mir hingezogen fühlen.



Zugleich denke ich: Das ist Quatsch, das ist nur in deinem Kopf, das kann nicht sein. Halb aus Selbstschutz. Halb, weil ich mich nicht besonders verliebenswert finde. Oder weil ich nicht losstürmen möchte, wenn nur ich ein gemeinsames Ziel sehe. Ich möchte Jana nahe sein, ich möchte sie nicht überrennen.

Dann landet spät in einer Donnerstagnacht ein Brief in meinem E-Mail-Eingang, ein vier Seiten langes Word-Dokument. Es ist eine Art Gebrauchsanweisung für Jana und einer der

schönsten Briefe, die ich je bekommen habe. Darin steht, wie ihr Leben bis hierhin war, wie kompliziert sie ist, wie angeditscht stellenweise, wie bindungsunfähig. Es ist auch eine Warnung. Grell wie die Farben von manchen giftigen Tieren. Und es ist ein wunderbarer Vertrauensbeweis. Auch den kennt man aus der Tierwelt: Sie hält mir ihren nackten Hals hin. Und ich habe angebissen. Ganz sanft, ganz liebevoll. Mit ein bisschen Zunge.

Wir beschließen, dass wir uns treffen müssen. Wir haben beide Angst davor. Wir wissen beide, dass wir hier wahrscheinlich gerade Opfer einer gemeinsamen Wahrnehmungsstörung sind. Dass es unwahrscheinlich ist, dass zwei Menschen dieselbe krasse Anziehungskraft spüren. Meistens ist es ja eher so, dass der eine will und der andere so halb. Oder anders. Dass es ja sowieso Unfug ist, wenn wir uns noch gar nicht gesehen, noch gar nicht aneinander gerochen haben. Herrje, ja. Der Geruch. Ob man sich riechen kann, ist ja entscheidend. Weiß jeder.

Dann treffen wir uns, sehen einander. Jana ist nicht mehr die 15-Jährige mit den Schlaghosen und dem Po, den ich mir so gern angesehen habe, als ich einmal hinter ihr Fahrrad gefahren bin. Jana ist eine 45-jährige Frau. Und in ihrem freundlichen Gesicht jubeln die Augen eines Menschen, der viel erlebt hat, Freude und Leid, und trotzdem noch so was von neugierig ist. Eines Menschen, der viel, laut und ein bisschen dreckig lacht und schon ein ziemlich ganzes Leben hinter sich hat. Wie ich.

An dem Abend knutschen wir wie verrückt auf einem Kneipensofa.

In den nächsten zwei Wochen stürzen wir aufeinander zu, klatschen gegeneinander und ineinander, vermischen uns stürmisch, dass wir mit einem Mal eins werden. Ganz offen, ganz ungeschützt, ganz dumm. Es ist wunderbar.

So war es. Und jetzt ist es Liebe. Und ich schäme mich ein bisschen, diesen Text zu schreiben. Weil ich so viel Glück hatte. Mehr, als ich mir jemals hätte vorstellen können.

Trotzdem möchte ich auf keinen Fall, dass Sie denken, ich würde glauben, das zwischen Jana und mir sei das einzig Wahre. Es gibt so viele Möglichkeiten, schöne, erfüllende, respektvolle Beziehungen zu beginnen. Rausch ist nur eine davon.