

Manfred Hassebrauck



# Die Gesetze der **Liebe**

Warum wir lieben, wen wir lieben,  
wie wir die Liebe erhalten

Manfred Hassebrauck

# Die Gesetze der **Liebe**

Manfred Hassebrauck

# Die Gesetze der Liebe

Warum wir lieben, wen wir lieben,  
wie wir die Liebe erhalten

**mvg**verlag 

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[manfredhassebrauck@mvg-verlag.de](mailto:manfredhassebrauck@mvg-verlag.de)

*2. Auflage 2014*

© 2010 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München,  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Mareike Fallwickl, Rif bei Hallein  
Umschlaggestaltung: Kristin Hoffmann, München  
Umschlagabbildung: iStockphoto  
Satz: Manfred Zech, Landsberg am Lech  
Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm  
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-440-7  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-191-0

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhalt

## **Vorwort 7**

### **Kapitel 1 Beziehungen sind wichtig 9**

Was ist eigentlich Liebe? 12

Überblick 19

### **Kapitel 2 Wer will wen – und warum? Die Partnerwahl 21**

Nur die inneren Werte zählen? 23

Was Frauen wünschen 26

Was Männer wünschen 31

Warum haben Männer und Frauen unterschiedliche Partnerpräferenzen? 37

Frauen sind wählerischer als Männer 39

Wunsch und Wirklichkeit – man bekommt nicht (immer)  
den Partner, den man möchte 45

Partnerwahl: Entscheidung unter Unsicherheit 49

Gefährliche Wünsche: Was passieren kann, wenn man  
wirklich bekommt, was man sich wünscht 52

Strategien und Taktiken: Wie bekommt man den  
Märchenprinzen oder die Traumfrau? 54

### **Kapitel 3 Der erste Blick 61**

Aussehen und Partnerwahl 62

Der erste Eindruck 64

Die objektive Basis von Schönheit: Wer ist schön und warum? 72

Hübsch oder hässlich? Was bei der Partnerwahl wirklich zählt 94

### **Kapitel 4 Sich verlieben 99**

Die Chemie der Liebe 99

Der evolutionäre Sinn des Verliebtseins 102

Erregung und leidenschaftliche Liebe 104

Körperliche Anstrengung und Leidenschaft 106

Warum die Leidenschaft nicht von Dauer ist	109
Macht Liebe blind?	112
Verliebt sein – eine kulturelle Perspektive	118
Wenn andere intervenieren – der Romeo-und-Julia-Effekt	121
Das »Hard-to-get«-Phänomen	123

## Kapitel 5 **Gleich und Gleich gesellt sich gern?** 125

Zwei Seiten der Ähnlichkeit: Das Ähnlichkeitsdreieck	127
(Ehe-)Partner sind sich nicht nur ähnlich, sie sehen sich auch ähnlich	139
Ähnlichkeit – Ursache oder Folge der Beziehungsentwicklung?	141
Ähnlichkeit erleichtert das Zusammenleben	143
Ähnlichkeit vermittelt Sicherheit	143
Ähnlichkeit bedeutet kognitive Balance	145
Wechselspiele: Wie Ähnlichkeit und Aussehen zusammenhängen	148

## Kapitel 6 **Die ideale Beziehung** 151

Beziehungen tun gut	151
Wovon das Glück in der Beziehung abhängt: Determinanten der Beziehungszufriedenheit	164
Romantische Männer und realistische Frauen	168

## Kapitel 7 **Männer, Frauen und Hormone** 175

Warum haben wir Sex?	176
Die Beziehungsorientierung	178
Die Evolution der Untreue	184
Männer und ihre Hormone	190
Frauen und ihre Hormone	195

## Kapitel 8 **Schattenseiten** 199

Konfliktursachen	199
Eifersucht	208
Das Ende	218

## **Literatur** 221

# Vorwort

Liebesbeziehungen sind für die meisten Menschen ein wichtiger Bestandteil ihres Wohlbefindens. Leider erfüllen sie nicht immer die an sie gestellten Erwartungen. Wovon hängt es ab, ob eine Beziehung uns glücklich macht oder auch nicht?

Seit mehr als drei Jahrzehnten beschäftige ich mich in meiner Forschung mit Paarbeziehungen. Ich habe dabei so unterschiedliche Fragen untersucht wie die nach der Wichtigkeit des Aussehens bei der Partnerwahl, und was denn Schönheit überhaupt ausmacht, was passiert, wenn der eine in der Beziehung mehr gibt, als er zurückbekommt, und natürlich auch, was denn eigentlich eine »gute Beziehung« ist, und ob sich Männer und Frauen in ihrer Meinung darüber unterscheiden.

In diesem Buch habe ich die wesentlichen Ergebnisse meiner eigenen Forschung, aber auch die von Wissenschaftlern weltweit verständlich und unterhaltsam zusammengefasst, dabei aber gleichzeitig auch darauf geachtet, dass die berichteten Ergebnisse den strengen wissenschaftlichen Kriterien Stand halten. Die Darstellung wird durch Tests ergänzt, mit denen Sie z.B. in der Lage sind, die Stärken oder Schwächen Ihrer Beziehung zu erkennen oder zu prüfen, wie gut Sie mit einem Partner harmonieren.

Dieses Buch ist kein Ratgeber im engeren Sinn. Aber es gibt Ihnen trotzdem Rat, weil es dazu beiträgt, die wesentlichen Dinge, die für das Entstehen und das Aufrechterhalten einer Liebesbeziehung von Bedeutung sind, zu verstehen. Es wendet sich an Männer und Frauen. Ich müsste daher korrekt immer von dem Partner/der Partnerin sprechen. Im Interesse einer besseren Lesbarkeit habe ich aber überwiegend auf diese doppelte Formulierung verzichtet

und die meisten Formulierungen so gewählt, als würden sie sich an Frauen wenden. Die Männer mögen es mir verzeihen.

Zum Gelingen dieses Buches haben zahlreiche Menschen beitragen: Tanja Biller, die mich gemeinsam mit Oliver Kuhn vom mvg Verlag dazu gebracht hat, dieses Buchprojekt überhaupt in Angriff zu nehmen, die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen meines Wuppertaler Lehrstuhls, mit denen ich immer konstruktive und kritische Gespräche führen konnte, und vor allem meine Studentin Sally Marie Ischebeck, die mit unermüdlichem Einsatz das Layout für die zahlreichen Abbildungen und Tests erstellt hat. Ohne ihre Hilfe hätte ich das Buch in der vorgesehenen Zeit nicht beenden können.

Danken möchte ich auch den zahlreichen Studierenden, die mich in den vergangenen Jahren bei der Durchführung meiner Studien unterstützt haben, und bei den Abertausenden von Menschen weltweit, die ihre Zeit als Versuchspersonen zur Verfügung gestellt haben.

Manfred Hassebrauck



## Kapitel 1

# Beziehungen sind wichtig

Was braucht man zum Glücklichen? Eine zufriedenstellende Paarbeziehung! Das ist zumindest das Ergebnis zahlreicher Studien weltweit. Deutsche in Ost und West platzieren Ehe und Partnerschaft weit oben, wenn sie gefragt werden, was ihnen für ein glückliches Leben wichtig ist. (Abb. 1.1)<sup>1</sup>

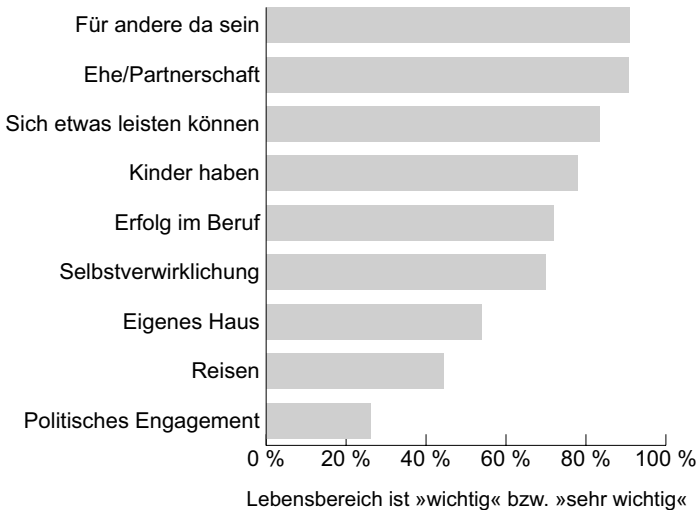


Abbildung 1.1: Für Deutsche gehören Familie, Liebe und Zuneigung zu den wichtigsten Dingen im Leben.

<sup>1</sup> Statistisches Bundesamt, 2006

Deutlich unwichtiger sind im Vergleich dazu materielle Aspekte, sich etwas leisten zu können, beruflicher Erfolg oder ein eigenes Haus. Kein Wunder also, dass die meisten Erwachsenen eine enge Beziehung haben, und die, die momentan Single sind, sind es häufig nicht freiwillig. Mehr als 95 Prozent aller Menschen gehen mindestens einmal in ihrem Leben eine enge Beziehung ein, die auf Beständigkeit angelegt ist.<sup>2</sup> In westlichen Kulturen sind das in der Regel Ehen oder eheähnliche Beziehungen. In vielen anderen Kulturen gibt es zwar die Ehe in unserem Sinne nicht, gesellschaftlich kontrollierte und sanktionierte Formen der Paarbeziehung findet man aber auch dort.

Leider erfüllen Beziehungen nicht immer die an sie gestellten Erwartungen. Ist dies der Fall, sind wir enttäuscht und fragen uns, ob wir viele der Probleme nicht schon früher hätten erkennen und lösen können. Und zunehmend häufig wird der Bund, der eigentlich für das Leben geschlossen war, wieder gelöst – meist gefolgt von einer neuen Beziehung, die dann mit größerer Wahrscheinlichkeit erneut vor dem Scheidungsrichter endet. Serielle Monogamie scheint die Einehe abgelöst zu haben. Angesichts der steigenden Scheidungsraten liest und hört man denn auch allenthalben, die Ehe sei tot. Das trifft aber, wie Abb. 1.2 zeigt, so nicht zu.<sup>3</sup>

Geheiratet wird wie eh und je: In den vergangenen 40 Jahren ist die Zahl der jährlich geschlossenen Ehen verhältnismäßig konstant geblieben. Was sich aber über die Zeit hinweg geändert hat, ist die Zahl der Scheidungen – sie ist von 77 000 im Jahr 1970 auf 192 000 im Jahr 2008 gestiegen. Die Folge: Die Scheidungsrate, also das Verhältnis von geschlossenen Ehen zu Scheidungen, ist inzwischen so hoch, dass auf zwei neue Ehen eine Scheidung kommt. Die Gründe sind vielfältig. Die verbesserte finanzielle Absicherung der Ehepartner – vor allem der Frauen – im Falle einer Scheidung macht es leichter, eine unglückliche Beziehung zu beenden. Erhöhte Ansprüche und manchmal unrealistische Beziehungsideale tun das Ihrige.

---

<sup>2</sup> Price & Vandenberg, 1980; Fisher et al., 2002

<sup>3</sup> Statistisches Bundesamt, 2009

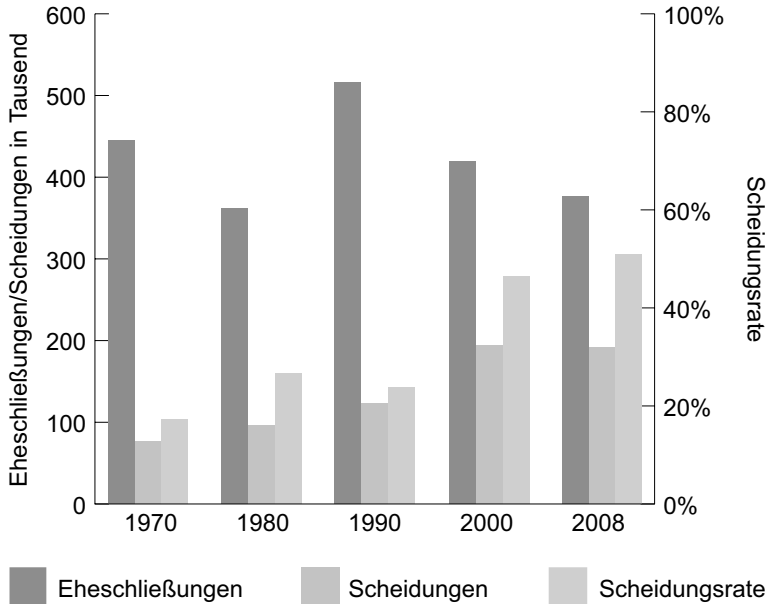


Abbildung 1.2: Die Zahl der geschlossenen Ehen ist in den letzten 40 Jahren nahezu unverändert geblieben. Die Zahl der Scheidungen hingegen hat sich im gleichen Zeitraum mehr als verdoppelt.

Ratgeber, die erklären, wie man eine Partnerschaft einget, wie man sie hält und wie man sie am besten beendet, gibt es zuhauf, in den letzten Jahren vermehrt auch im Internet. Der Grund: Partnerschaftsprobleme nehmen zu. Ungefähr ein Drittel derer, die professionelle psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, tun das, weil ihre Beziehung nicht so läuft, wie sie sollte.

Angesichts dieser Zahlen ist es nur allzu verständlich, dass sich auch Wissenschaftler mit dieser Thematik befassen und versuchen, den Geheimnissen von Partnerwahl und Partnerschaft auf den Grund zu gehen. Sie wenden sich damit einem Thema zu, das die Menschen schon seit Jahrhunderten beschäftigt. Auch der sprichwörtliche »Mann auf der Straße« macht sich seinen Reim darauf, warum es bei manchen funkt, bei manchen nicht, und formuliert dann die entsprechenden Gesetzmäßigkeiten. Gleich und Gleich gesellt sich eben gern, oder ziehen sich doch eher die Gegensätze an?

Wenn sich eine Wissenschaft einem Bereich des Alltagslebens zuwendet, läuft sie leicht Gefahr, dass ihre Befunde entweder als trivial betrachtet werden, wenn sie etwas bestätigt, was man ohnehin vermutet hatte, oder aber dass ihre Ergebnisse angezweifelt werden, wenn ihre Befunde dem »gesunden Menschenverstand« widersprechen. Und schließlich fragen sich manche, ob Liebe und Partnerschaft überhaupt wissenschaftlich überprüfbaren Gesetzmäßigkeiten unterliegen. Ähnliche Gedanken müssen Anfang der 1970er-Jahre William Proxmire, Senator des US-Bundesstaats Wisconsin, durch den Kopf gegangen sein, als er erfuhr, dass die National Science Foundation, eine mit öffentlichen Geldern geförderte Stiftung zur Unterstützung von Wissenschaft und Forschung, an zwei Psychologinnen 84 000 US-Dollar zur Erforschung von Liebe bewilligt hatte. In einer öffentlichen Anhörung ließ sich Proxmire zu folgenden Aussagen hinreißen:

*»Ich bin dagegen, und zwar nicht nur, weil niemand – nicht einmal die National Science Foundation – behaupten kann, dass Liebe eine Wissenschaft sei, oder weil ich genau weiß, dass die Stiftung auch für 84 Millionen oder 84 Milliarden Dollar keine Antwort bekommen könnte, die irgendjemand glauben würde. Nein – ich bin dagegen, weil ich die Antwort gar nicht wissen will. Ich glaube, dass 200 Millionen Amerikaner meinen Wunsch teilen, dass einige Dinge des menschlichen Lebens in den Schleier des Geheimnisses gehüllt bleiben sollen. (...) Und so fordere ich die National Science Foundation auf: Halten Sie sich aus dem Rummel um die Liebe heraus.«<sup>4</sup>*

Allen Bedenken und Vorbehalten zum Trotz hat die wissenschaftliche Erforschung von Liebe und Partnerschaft in den vergangenen 40 Jahren erhebliche Fortschritte gemacht, und ich möchte in diesem Buch die wesentlichen Ergebnisse – auch aus meiner eigenen langjährigen Forschung – darstellen.

## Was ist eigentlich Liebe?

Definitionen von Liebe gibt es wie Sand am Meer, angefangen von »Liebe heißt, niemals um Verzeihung zu bitten« bis hin zu »Liebe heißt, für den ande-

---

<sup>4</sup> Walster & Walster, 1978, S. 12

ren da sein«. Philosophen, Schriftsteller, Wissenschaftler unterschiedlichster Couleur, alle haben versucht, dieses illustre Konzept zu definieren. So richtig viel anfangen kann man damit nicht.

Die Liebe gibt es nicht, denn es gibt verschiedene Arten von Liebe. Das scheinen die Autoren aktueller (Sach-)Bücher über Liebe meist zu übersehen. Wenn etwa Liebe als ein unordentliches Gefühl bezeichnet, wenn über die Unmöglichkeit der Liebe geschrieben wird, muss man sich immer fragen, um welche Liebe es denn geht. Das, was zwei pubertierende Jugendliche füreinander empfinden – und vielleicht als die große Liebe betrachten – ist etwas ganz anderes als das, was zwei Mittdreißiger auf der Hochzeitsreise fühlen, und ein seit 40 Jahren zusammenlebendes Paar fühlt wieder etwas anderes. All das nennen wir Liebe. Unsere Sprache wird diesen unterschiedlichen Gefühlszuständen allerdings nicht gerecht. Vielleicht liegt das daran, dass in der historischen Entwicklung der Menschheit die meiste Zeit Liebe nicht die Bedeutung für eine Paarbeziehung hatte, die sie heute hat.

Nach Forschungsergebnissen des Psychologen Robert Sternberg von der renommierten Yale University, die ich replizieren konnte, ist Liebe eine Mischung von drei Aspekten; *emotionale Nähe* (dazu gehört »Vertrauen«, »mit dem anderen reden können«, »Geborgenheit finden«) und *Leidenschaft*, die körperliche Komponente der Liebe, die sich durch »Kribbeln im Bauch«, durch »körperliche Anziehung« und »sexuelles Verlangen« auszeichnet.<sup>5</sup> Als dritte Komponente nennt Sternberg die *Bindung* an eine Person und die *Entscheidung*, mit dieser Person zusammen sein zu wollen. Wenn man der Einfachheit halber diese drei Komponenten entweder als vorhanden oder nicht vorhanden betrachtet, ergeben sich acht Kombinationen, die acht verschiedene Arten von Liebe charakterisieren (vgl. Abb. 1.3).

Betrachten wir zunächst den Fall, dass Sie jemandem emotional sehr nahe sind, aber weder das besagte Kribbeln verspüren noch vorhaben, mit dieser Person eine Beziehung einzugehen. *Mögen* ist der richtige Ausdruck für so ein

---

<sup>5</sup> Hassebrauck & Buhl, 1996; Sternberg, 1986

Typen der Liebe	Nähe	Leiden- schaft	Bindung
Nicht-Liebe	–	–	–
Mögen	+	–	–
Verliebtsein	–	+	–
Leere Liebe	–	–	+
Romantische Liebe	+	+	–
Kameradschaftliche Liebe	+	–	+
Alberne Liebe	–	+	+
Erfüllte Liebe	+	+	+

Abbildung 1.3: Robert Sternberg unterscheidet in seiner Dreieckstheorie der Liebe acht Typen der Liebe

Gefühl. Verspüren Sie Erregung, verzehren Sie sich vor körperlichem Verlangen, aber weder Nähe noch Bindung sind vorhanden, liegt *Verliebtheit* vor. Ganz anders im nächsten Fall. Sie sind verheiratet, haben auch vor, es zu bleiben, aber weder im Bett noch sonst sind Sie sich nahe. *Leere Liebe* ist oft das, was nach vielen Jahren noch übrig bleibt. Wenn Sie hingegen jemanden heiraten, weil Ihre Leidenschaft sehr stark ist, Nähe aber fehlt, nennt Sternberg das *alberne Liebe*. Die *erfüllte Liebe*, bei der jede der Komponenten stark vorhanden ist, lässt sich als ein gleichseitiges Dreieck darstellen. Je nachdem, welche Komponente wie stark ausgeprägt ist, entstehen mehr oder weniger schiefe Dreiecke. (Abb. 1.4) Die Form des Dreiecks beschreibt dabei den Liebestyp, die Größe, die Intensität der Liebe. *Dreieckstheorie der Liebe* nennt Sternberg seine Überlegungen daher folgerichtig.

Mit diesen Komponenten im Hinterkopf kann man auch einmal einen nüchternen Blick auf die eigene Beziehung werfen. Ist es noch die vollendete Liebe oder ist die Leidenschaftskomponente (wie bei den meisten Paaren, die schon

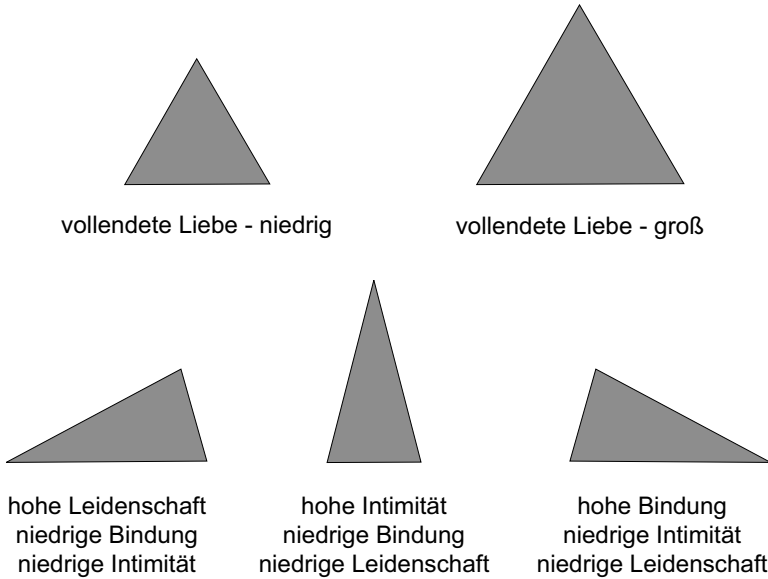


Abbildung 1.4: Die drei Komponenten der Liebe – Intimität, Leidenschaft und Entscheidung/Bindung – formen die Liebesdreiecke. Die Größe des Dreiecks beschreibt die Größe der Liebe, die Form die Art der Liebe.

lange zusammen sind) niedriger als die anderen beiden? Ist Ihre Liebe eher kameradschaftlich als vollendet? Wenn Sie es ganz genau wissen wollen, bearbeiten Sie Test 1.1.

### Test 1.1 Welche Art von Liebe empfinden Sie?

Denken Sie jetzt an Ihre/n Partner/in und versuchen Sie, mittels der folgenden Aussagen Ihre Gefühle Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin gegenüber zu beschreiben. Bei jeder der folgenden Aussagen können Sie das Ausmaß Ihrer Zustimmung oder Ablehnung auf sieben Stufen ausdrücken. Dabei bedeutet 1 »trifft gar nicht zu« und 7 »trifft völlig zu«. Alle dazwischen liegenden Abstufungen sind ebenfalls möglich.

1. Ich unterstütze ___s Wohlergehen.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
2. Ich habe eine herzliche Beziehung mit ___.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu

## Die Gesetze der Liebe

3. Wenn ich ___ brauche, kann ich auf sie/ihn zählen.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
4. Ich bin bereit, alles mit ___ zu teilen.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
5. ___ gibt mir große emotionale Unterstützung.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
6. Ich bin aufgeregt, wenn ich ___ nur sehe.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
7. Während des Tages denke ich häufig an ___.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
8. Meine Beziehung zu ___ ist sehr romantisch.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
9. Ich mag ganz besonders den Körperkontakt mit ___.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
10. Meine Beziehung zu ___ ist leidenschaftlich.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
11. Ich werde immer große Verantwortung für ___ empfinden.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
12. Ich sehe meine Verbindung zu ___ als sehr beständig.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
13. Ich sehe meine Beziehung zu ___ als dauerhaft.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
14. Ich betrachte meine Beziehung zu ___ als eine sehr gute Entscheidung.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu
15. Ich habe vor, die Beziehung mit ___ fortzusetzen.	trifft gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	trifft völlig zu



<b>Auswertung</b>	
Intimität	
Addieren Sie die Werte der Fragen 1–5 und tragen Sie die Summe hier ein:	
Leidenschaft	
Addieren Sie die Werte der Fragen 6–10 und tragen Sie die Summe hier ein:	
Entscheidung/Bindung	
Addieren Sie die Werte der Fragen 11–15 und tragen Sie die Summe hier ein	

Nun markieren Sie im folgenden Koordinatensystem (Abb. 1.5) auf den Achsen die Werte, die Sie für Intimität, Leidenschaft und Entscheidung/Bindung berechnet haben, und verbinden Sie die drei Punkte mit Linien. Betrachten Sie nun das Dreieck, das sich ergeben hat. Seine Größe sagt etwas über das Ausmaß der Liebe, die Sie zu Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin empfinden, aus. Je größer, desto mehr Liebe ist da. Die Form des Dreiecks gibt Aufschluss über die Art der Liebe. Ist es annähernd ein gleichseitiges Dreieck, kommt Ihre Liebe der vollendeten Liebe nahe. Sind die einzelnen Komponenten sehr unterschiedlich ausgeprägt, ist das Dreieck schief. Wenn die Leidenschaftskomponente schwächer als die anderen beiden ist, empfinden Sie eher kameradschaftliche Liebe. Welche Form von Liebe in Ihrer Beziehung vorliegt, sagen Ihnen auch die weiter vorn in Abbildung 1.3 dargestellten Liebestypen.

Dieser Test gibt Ihnen einen kleinen Einblick, wie Beziehungsforscher zu ihren Erkenntnissen kommen. Sehr oft füllen Männer und Frauen solche und ähnliche Fragebögen aus. Die Forscher setzen die so »gemessenen« Größen, wie etwa Nähe, Leidenschaft oder Bindung, in Beziehung zu anderen Merkmalen der Befragten, wie etwa dem Geschlecht oder der Dauer der Beziehung, und können dann mithilfe statistischer Verfahren zu dem Schluss kommen, dass Frauen mehr Nähe in ihrer Beziehung haben wollen als Männer oder dass Erfahrungen in der Kindheit Konsequenzen für die Bindungsbereitschaft als Erwachsener haben.

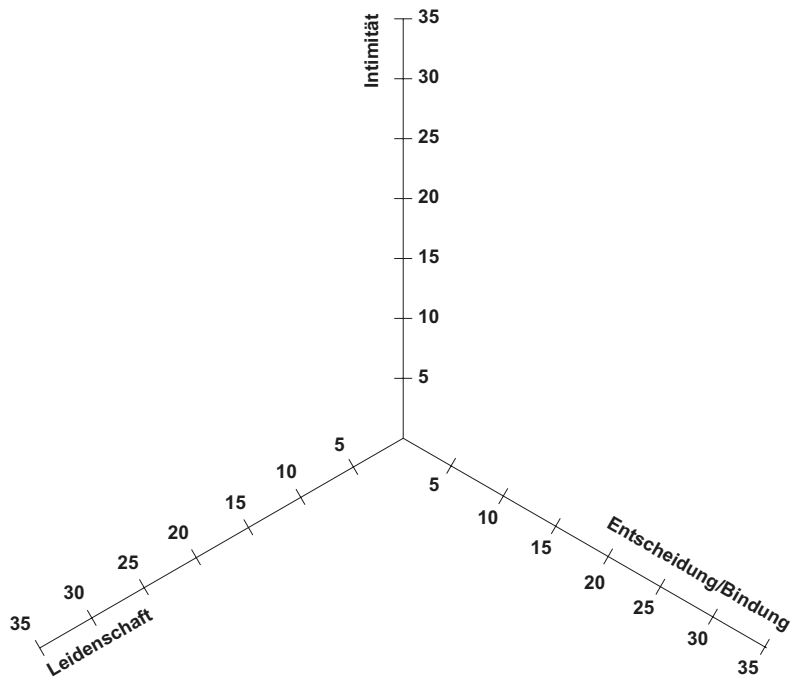


Abbildung 1.5: Markieren Sie auf den Achsen Ihre Werte aus Test 1.1 und verbinden Sie die Punkte. Das sich ergebende Dreieck beschreibt Ihre Art der Liebe.

»Bei mir ist es aber ganz anders«, oder: »Ich kenne jemanden, bei dem ist das nicht so«, werden einige Leser denken. Das mag im Einzelfall durchaus zutreffen, schmälert aber nicht die Aussagekraft der wissenschaftlichen Befunde, bei denen es nicht um Unterschiede oder Gemeinsamkeiten zwischen einzelnen Personen, sondern um Unterschiede oder Gemeinsamkeiten im Durchschnitt geht. Wenn etwa festgestellt wird, dass in Deutschland bei der Eheschließung der Mann durchschnittlich 3,5 Jahre älter ist als die Frau, schließt das nicht aus, dass auch einmal eine 30-Jährige einen 25-Jährigen heiratet oder ein 60-Jähriger eine 40-Jährige. Es geht den Wissenschaftlern um die Entdeckung von Regelmäßigkeiten. Im Einzelfall kann es auch anders sein.

Beziehungsforscher fragen aber nicht nur Leute direkt oder lassen sie Fragebögen ausfüllen; sie beobachten sie auch – in ganz alltäglichen Situationen, in Bars, im Schwimmbad –, um Informationen über Flirtverhalten oder den ersten Kontakt beim Kennenlernen zu bekommen. Sie führen auch Experimente durch, in denen sie systematisch bestimmte Bedingungen manipulieren und variieren, um dann die Wirkung dieser Veränderungen zu beobachten. Wenn es beispielsweise darum geht, zu prüfen, ob sich die Ähnlichkeit von Einstellungen und Interessen förderlich auf das Entstehen von Sympathie und Zuneigung auswirkt, dann könnte man systematisch zwei ähnliche oder auch zwei unähnliche Menschen zusammenbringen und verfolgen, wie sie miteinander umgehen, ob sie sich mögen, gut zusammenarbeiten können und so weiter. Alle Fakten, die ich in diesem Buch darstelle, beruhen auf solchen oder ähnlichen wissenschaftlichen Befragungen und Experimenten, die in einschlägigen Fachzeitschriften und Monografien veröffentlicht wurden.

## Überblick

In Kapitel 2 stelle ich zunächst dar, worauf Männer und Frauen bei der Wahl eines Partners achten, was sie sich wünschen und worin sich die Geschlechter unterscheiden. In Kapitel 3 zeige ich, wie wichtig das Aussehen bei der Partnerwahl ist und was es überhaupt bedeutet, »gut auszusehen«. Im 4. Kapitel befasse ich mich mit Verliebtheit und zeige, was dabei im Körper passiert, wie Verliebtheit unsere Sicht des anderen beeinflusst und auch, wie vielfältige, teilweise ganz banale Ereignisse des Alltagslebens leidenschaftliche Liebe intensivieren können. Ob sich Gleich und Gleich wirklich gern gesellen, zeigt Kapitel 5. Ist Ähnlichkeit bei der Wahl eines Partners wichtig? Wenn ja, Ähnlichkeit in Bezug auf was und warum? Mit einem Partnertest können Sie ermitteln, wie gut Sie und jemand anderes zueinander passen. Wenn Sie dagegen wissen wollen, wo die Stärken oder vielleicht auch Schwächen Ihrer Beziehung liegen, sind Sie in Kapitel 6 richtig. In einem Beziehungstest können Sie feststellen, wie nah Ihre Beziehung der idealen Beziehung kommt. Die teils großen Wirkungen des kleinen Unterschieds finden Sie im 7. Kapitel. Da geht es natürlich auch um Sex, aber ebenso um Treue und Untreue und den »Krieg der Spermien«. Und schließlich befasse ich mich im 8. Kapi-

tel mit den Schattenseiten von Beziehungen, mit Eifersucht, Konflikten und Trennungen.

All dies sind Aspekte, die Ihnen helfen, die Liebe besser zu verstehen. Einiges haben Sie sicher selbst schon bemerkt und finden nun Ihre Vermutungen wissenschaftlich bestätigt. Anderes wird Sie vielleicht überraschen. Und wie so oft, wenn es um die Erklärung menschlichen Verhaltens geht, werden Sie feststellen, dass Anlage und Umwelt ihre Rollen spielen und vieles, was unser Verhalten heute prägt, seine Ursprünge in der evolutionären Vergangenheit des Menschen hat.

## Kapitel 2

---

# Wer will wen – und warum? Die Partnerwahl

Wir wissen nur zu gut, dass nicht alle Menschen die gleichen Chancen beim anderen Geschlecht haben. Manche werden umschwärmt wie die Kerze von Motten in einer Sommernacht, andere haben – obwohl sie doch ganz nett sind – wenig Chancen. Welche Merkmale zählen auf dem Partnermarkt, was wünschen sich Männer, was Frauen? Das sind Fragen, die Soziologen, Biologen und Psychologen seit den 1930er-Jahren intensiv beschäftigen. Meist haben sich die Wissenschaftler existierende Paare angesehen und versucht, Regelmäßigkeiten in den Eigenschaften von Männern und Frauen zu finden, die einander offensichtlich bereits gewählt hatten. Sie haben aber auch direkt danach gefragt, was Personen bei einem möglichen Partner wichtig ist, so etwa Intelligenz oder gutes Aussehen. Und andere wiederum haben systematisch Heirats- und Bekanntschaftsanzeigen analysiert und daraufhin ermittelt, welche Merkmale von Partnersuchenden geboten und welche gewünscht werden.

Was ist Ihnen bei einem potenziellen Partner wichtig? Bevor Sie weiterlesen, können Sie den folgenden Partnerwahlfragebogen ausfüllen, der von mir und zahlreichen anderen Forschern eingesetzt wurde.

<b>Test 2.1. Welche Merkmale soll der Partner/die Partnerin haben?</b>								
Geben Sie bei jeder der folgenden Eigenschaften an, wie wichtig sie Ihnen im Hinblick auf einen Partner/eine Partnerin für eine Liebesbeziehung ist. 1 bedeutet, dass Ihnen die entsprechende Eigenschaft gar nicht wichtig ist, 7, dass sie Ihnen sehr wichtig ist.								
möchte Kinder haben	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
sportlich	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
ehrlich	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
gebildet	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
reich	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
verständnisvoll	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
interessant	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
kreativ	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
intelligent	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
gut aussehend	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
religiös	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
hoher Status	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
gesund	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
ausgeglichener	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig
humorvoll	gar nicht wichtig	1	2	3	4	5	6	7 sehr wichtig

Vergleichen Sie Ihre Angaben nach Möglichkeit mit denen einer Person des anderen Geschlechts und achten Sie auf die Unterschiede.

## Nur die inneren Werte zählen?

Fragt man Männer und Frauen danach, was ihnen an einem potenziellen Partner wichtig ist, stellt man meistens fest, dass anscheinend vor allem die inneren Werte zählen. Ehrlich, verständnisvoll und humorvoll soll er oder sie sein. Geld und Status rangieren abgeschlagen auf den hinteren Plätzen, und auch das Aussehen scheint nicht besonders wichtig zu sein.

In Abbildung 2.1 habe ich in Auszügen die Ergebnisse der bislang weltweit umfassendsten Studie zu Partnerpräferenzen dargestellt, die ich im Oktober 2008 in Kooperation mit FriendScout24 durchgeführt habe. Mehr als 22 000 Männer und Frauen aller Altersgruppen haben angegeben, wie wichtig ihnen diese und ähnliche Merkmale bei der Wahl eines Partners sind. Unter solchen *Idealbedingungen*, wenn man also den eigenen Wünschen freien Lauf lassen kann und keinerlei Beschränkungen unterliegt – etwa durch Zurückweisungen eines begehrten Partners, der einen nicht so toll findet wie man selbst ihn oder sie –, stellt man oft fest, dass Menschen die Aspekte, die im Ernstfall die eigene Partnerwahl beeinflussen, in ihrer Wichtigkeit unterschätzen.

Aber schon ein kurzer Blick in die Heirats- und Bekanntschaftsanzeigen einer Tageszeitung ergibt ein völlig anderes Bild. Nahezu keine Anzeige, in der nicht in irgendeiner Form auf das Aussehen Bezug genommen wird. Und genau so ist es beim Onlinedating. Personen, die kein Foto von sich eingestellt haben, erhalten erheblich weniger Aufmerksamkeit. Profile mit Bild werden 27-mal häufiger angeschrieben als Profile ohne Foto.<sup>1</sup>

Ich habe vor Jahren, zu einem Zeitpunkt, als Dating und Flirten im Internet noch nicht möglich waren und man stattdessen versucht hat, über Bekannt-

---

<sup>1</sup> [www.friendscout24.de](http://www.friendscout24.de)

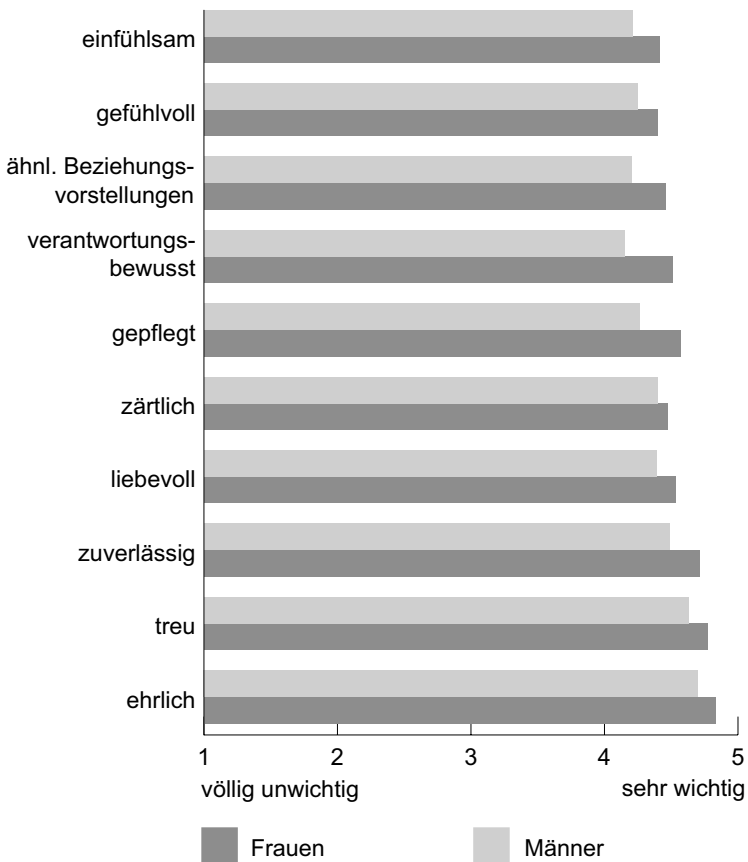


Abbildung 2.1: Bei der Partnerwahl zählen anscheinend vor allem die inneren Werte (Datenquelle: FriendScout24, 2008)

schaftsanzeigen den Richtigen oder die Richtige zu finden, solche Anzeigen systematisch ausgewertet und festgestellt, welche Aspekte die Inserenten und Inserentinnen bieten, wie sie sich also selbst beschreiben, und was sie von einem Partner oder einer Partnerin erwarten.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Hassebrauck, 1990