

# Liebe Leserin, lieber Leser

**E**in Paar trennt sich. Man war gut bekannt miteinander und fällt aus allen Wolken, als man es erfährt. Gerade von *den* beiden hätte man das nicht gedacht, sie waren doch wie füreinander geschaffen! Und nun das. Man fühlt mit, redet mal mit ihm, mal mit ihr über die Gründe. Irgendwann fällt so oder so ähnlich der Satz: Er/sie ist eben beziehungsunfähig.

Seit Michael Nasts Buch *Generation beziehungsunfähig*, das 2016 erschien und 46 Wochen auf der *Spiegel*-Bestsellerliste stand (davon elf Wochen lang auf Platz eins), sind Liebesver zweifelte mit dieser Zuschreibung schnell bei der Hand. Aber was bedeutet „beziehungsunfähig“ eigentlich? Kommt der eine beziehungsunfähig auf die Welt und der andere nicht? Gibt es ein Curriculum für die Liebe, das man – wie den Lehrplan der Schulzeit – durchläuft, und die einen schließen mit Note eins ab, die anderen mit ungenügend?

Wenn zwei Menschen sich zusammenfinden, dann haben sie sich Großes vorgenommen. Vergleichbar sei dieses Vorhaben mit einer Klettertour auf einen sehr, sehr hohen Berg, meinte einmal der Schweizer Paartherapeut Guy Bodenmann. Doch während kein verantwortungsvoller Bergsteiger sich ohne gründliche Vorbereitung und passende Ausrüstung auf den Weg macht, beginnen die meisten Paare ihre Partnerschaft ohne ausreichendes Studium der Bedingungen, die am „Beziehungsberg“ herrschen. Es fehlt ihnen an fundiertem Wissen, an Ausdauer und Vertrauen, sie kennen ihre eigenen Schwächen zu wenig, sie scheuen sich vor Verantwortung und wünschen sich, dass der jeweils andere sie an schwierigen Stellen sichert. Ich glaube, es ist nicht übertrieben zu sagen: Die meisten Menschen, die sich verlieben und beschließen, ein Paar zu werden oder gar eine Familie zu gründen, sind auf die ein oder andere Weise „beziehungsunfähig“. Das heißt: Sie beginnen schlecht ausgerüstet das Abenteuer Partnerschaft, und sie verlieren schnell den Halt, wenn es komplizierte Passagen zu bewältigen gilt.

Dass moderne Paare sich in dieser Situation befinden, liegt zum einen sicher an fehlenden Vorbildern. Anders als frühere Generationen können sie nicht auf eine klare Rollenverteilung zurückgreifen. „Wer tut was, wer ist für was zuständig? Wer ent-

scheidet, wie sorgen wir für Gleichberechtigung? Solche Fragen sind heute Gegenstand von schwierigen Verhandlungen. Scheitern diese, wird die Schuld meist dem „beziehungsunfähigen“ Partner zugewiesen.

Doch das ist häufig nur die oberflächliche Ursache. Der gewichtigere Grund für die beklagte „Beziehungsunfähigkeit“ liegt meist nicht in der Gegenwart, sondern in der Vergangenheit. Denn wenn zwei sich finden, sind sie nicht allein. Es begegnen sich immer auch zwei Familien mit ihren jeweiligen Erfahrungen. Waren die Eltern ein positives Beziehungsmodell, gelingt in der Regel auch die eigene Partnerschaft. Vor allem aber hat die Eltern-Kind-Beziehung einen erheblichen Einfluss auf die spätere Beziehungsfähigkeit. Wer, wie Bindungsforscher es nennen, ein sicher gebundenes Kind war, hat auch in seinen späteren Liebesbeziehungen weniger Probleme.

Die frühen Erfahrungen sind jedoch nicht Schicksal. „Jeder Mensch ist beziehungsunfähig“, sagt die Psychotherapeutin Stefanie Stahl. Vorausgesetzt, er stellt sich seiner Vergangenheit. Wie das gehen kann, beschreibt die Bestsellerautorin in unserer Titelseite ab Seite 18.



u.nuber@beltz.de

Anula Nuber