

## Paarstudie

# Der wichtigste Satz in einer Beziehung



Schlüssel für eine gelingende Beziehung ist nicht nur Kompatibilität, Kommunikation und Sex

Quelle: Unsplash / freestocks

Eine grosse Studie hat kürzlich untersucht, was für das Gelingen einer Partnerschaft entscheidend ist. Ist es die Kompatibilität der beiden Partner? Eine überdurchschnittlich gute Kommunikation? Oder etwa eine befriedigende Paarsexualität?

Die Forschenden rund um Samantha Joel haben 43 bereits existierende Paarstudien kombiniert und sind zu dem Ergebnis gekommen, dass es einen Faktor gibt, der wichtiger ist als Kompatibilität, Kommunikation und Sex: Es ist das Wissen, dass die andere Person voll und ganz hinter einem steht und einen nicht im Stich lässt. Etwas nüchterner könnte man auch von Commitment

sprechen.

## **Fundamentales Commitment**

Das Commitment ist das Fundament unseres Beziehungshauses. Auf dem uneingeschränkten Ja zueinander bauen alle anderen Beziehungsbereiche wie Kommunikation, Konfliktlösung und Freizeitgestaltung auf. Wenn das Fundament Risse bekommt, hat das unmittelbare Auswirkungen auf alle Beziehungsräume, vom Umgang mit den Schwiegereltern über die Sexualität bis zum Umgang mit Geld.

Ich will das am Beispiel der Kommunikation verdeutlichen. Sarah ist eine hervorragende Kommunikatorin. Sie beherrscht die Gewaltfreie Kommunikation ebenso im Schlaf wie den Imago-Dialog und den Kommunikationsknirps. Doch all das nützt ihr nichts, wenn sie spürt, dass das Commitment ihres Partners bröckelt. Denn wenn sie sich nicht mehr sicher ist, ob er zu ihr steht und sie unterstützt, werden bei ihr Ängste aktiviert.

Der Verlust des Partners gehört zu den bedrohlichsten Szenarien unseres heutigen Lebens. Wir reagieren darauf ähnlich wie unsere Pfahlbauer-Vorfahren vor 3000 Jahren, als sie plötzlich einer wütenden Bärenmutter gegenüberstanden: Unser Körper schüttet Adrenalin und Cortisol aus und es kommt zu einer Fight-Flight-Freeze-Reaktion. Während es bei der Begegnung mit der Bärenmutter noch überlebenswichtig war, alle mentalen und körperlichen Ressourcen für eine Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsreaktion zu bündeln, so ist dies in einer modernen Partnerschaft eher nicht hilfreich. Denn diese Reaktion führt dazu, dass wir nicht mehr auf unsere erlernten Kommunikationsstrategien zurückgreifen können. Dazu bräuchten wir unser Grosshirn. Da wir uns aber durch das schwindende Commitment unseres Partners bedroht fühlen, hat unser Stammhirn übernommen und das Grosshirn kurzerhand in den Stand-by-Modus versetzt.

So kann Sarah ihre kommunikativen Fähigkeiten gar nicht mehr abrufen. Stattdessen wird sie angriffig, ergreift die Flucht oder erstarrt. Natürlich reagiert ihr Partner nicht gut darauf und die Paarkommunikation, eigentlich immer eine Stärke dieses Paares, bricht völlig zusammen.

## **Unauflösliche Gemeinschaft**

Weil das Commitment so zentral für jede Partnerschaft ist, sind die Paare im Vorteil, die die Ehe als lebenslange und grundsätzlich unauflösliche Gemeinschaft verstehen. Wer weiss, dass die Partnerin auch in schweren Konflikten nicht von seiner Seite weicht, ist weniger gefährdet, dass das Stammhirn das Ruder übernimmt, weil zu wenig Commitment des Gegenübers wahrgenommen wird.

Um dem Partner zu zeigen, dass man durch dick und dünn zusammenhalten wird, sind nicht nur Taten, sondern auch Worte wichtig. Noch wichtiger als sich «Ich liebe dich» zu sagen, ist es, sich gegenseitig sein Commitment zu bestätigen. Deshalb lautet der wichtigste Satz in einer Beziehung: «Ich bin da für dich und stehe immer hinter dir». Wenn wir einander diesen Satz wirklich glauben können, dann gibt uns das die Sicherheit, die wir als Grundlage für alle Beziehungsbereiche brauchen.

*Dieser Beitrag erschien zuerst im Blog bei [FamilyLife](#).*

Zum Thema:

[Livenet-Talk mit Ehepaar Bareth: Lebenslange Liebe – wie ist das möglich?](#)

[Ehekurs zieht Kreise: «7 Date Nights für deine Beziehung»](#)

[Worauf es in einer Beziehung ankommt: Geben und \(sich\) schenken](#)

Datum: 17.04.2024

Quelle: FamilyLife

Tags

[Ratgeber](#)

[Beziehungen](#)