

Mit ganzem Herzen lieben

Guy Bodenmann

Mit ganzem Herzen lieben

Commitment – wie Ihre Beziehung langfristig glücklich bleibt

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen des Autors erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autor können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

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

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s. r. o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1306-4 (Print)

ISBN 978-3-8436-1338-5 (eBook)

Inhalt

Einleitung	7
Was ist Liebe?	7
Investitionen in die Liebe	8
Engagement für die Beziehung: Commitment	15
Commitment als Voraussetzung für Liebe	18
Wenn das Commitment unterschiedlich ist	26
„Mit dir möchte ich alt werden!“ – willentliches Commitment	31
Commitment bei Prüfungen und kritischen Lebensereignissen	37
Auf das Commitment im Alltag kommt es an	60
Commitment zur Deeskalation	66
Stärkung des willentlichen Commitments	70
„Du bist mir so nahe“ – emotionales Commitment	72
Emotionale Untreue	83
Emotionales Commitment und Bindung	92
Stärkung des Emotionalen Commitments	104
„Heute Abend nur für uns!“ – sexuelles Commitment ...	109
Was eine erfüllende Sexualität benötigt	113
Stärkung des sexuellen Commitments	120
Treue und Untreue: Ausdruck sexuellen Commitments ..	122
Wo beginnt Untreue?	123
Evolutionenbiologische Sicht der Treue	128
Wie häufig ist Untreue?	132
Welches Geschlecht ist untreuer?	134
Untreue ist nicht gleich Untreue	135

Warum ist Treue so wichtig?	142
Gibt es leichtere und schwere Untreue?	145
Ist Pornographiekonsum Untreue?	146
Kann man Untreue vorhersagen?	149
Sieht die Natur Treue überhaupt vor?	161
Treue oder die Quadratur des Kreises	168
Die Liebe stärken durch Commitment	177
Kann der Partner, die Partnerin alle Bedürfnisse befriedigen?	177
Ist Commitment zeitgemäß?	180
Wenn das Commitment zu Ende ist	184
Schluss: Worauf es ankommt	187
Anhang	189
Anmerkungen	189
Literatur	199

Einleitung

Was ist Liebe?

Die Liebe ist so komplex wie das Leben selbst. Bis heute ist es der Wissenschaft nicht gelungen, die Liebe zu entschlüsseln. Bis heute wissen wir nicht, was Liebe ist, wie sie entsteht und warum wir gewisse Personen auf einmal zu lieben beginnen. Die Liebe ist ein Mysterium. Doch obwohl wir nicht wissen, was Liebe ist und wie sie entsteht, besitzen wir heute ein beachtliches Wissen darüber, wie man die Liebe pflegen und erhalten kann.

Wir wissen, dass es den Willen zur Liebe braucht, damit diese einen Fortbestand hat. Insofern ist die Liebe vergleichbar mit dem Leben. Die biologischen Prozesse beim Entstehen von Leben sind gut erforscht und wir wissen, dass durch die Vereinigung einer Samen- und Eizelle Leben entsteht, doch *weshalb* aus diesem Vorgang Leben hervorgeht und was Leben letztlich ist und bedeutet, konnte bis heute nicht enträtselt werden. Wenn Leben jedoch mal entstanden ist und ein Kind geboren wurde, wissen wir sehr viel darüber, wie man dieses Kind pflegen, umsorgen und erziehen soll, damit es gedeihen und sich gut entwickeln kann. Ähnlich verhält es sich mit der Liebe. Wir wissen heute, welche Hirnareale aktiviert werden, wenn jemand verliebt ist oder eine geliebte Person sieht,¹ dass dies weitgehend dieselben Areale sind wie bei Belohnungen oder Suchtverhalten² und dass dieselben Hirnareale feuern, unabhängig davon, ob man frisch verliebt ist oder eine langjährige Liebe empfindet.³ Ebenso ist bekannt, welcher Hormoncocktail ausgeschüttet wird, wenn man die geliebte Person sieht oder mit ihr Liebe macht,⁴ dass jedoch allein das Faktum verliebt zu sein keine generell nachweisbaren oder nur geringe hormonelle Veränderungen mit sich bringt.⁵ Aber vor allem wissen wir, wie man die Liebe lebendig erhalten kann, was der Liebe guttut oder welche Bedingungen zum Verlust der Liebe führen. Darum geht es in diesem Buch: um die Pflege der Liebe.

Wir wissen heute, dass weder die Stärke der Liebe zu Beginn des Kennenlernens noch Persönlichkeitsmerkmale wie Schönheit, Sex-appeal, Intelligenz, Humor oder Reichtum und Status die Langfristigkeit einer Beziehung vorhersagen können. Es fällt zwar schönen, reichen und attraktiven Personen einfacher, einen Partner zu finden,⁶ doch haben sie keine besseren Karten in der Hand, eine langfristige Liebe zu finden. Dies belegen die vielen Trennungen und Scheidungen von Topmodels, Blaublütigen, Superreichen und Stars und Sternchen, welche gut aussehen oder Luxus und viele andere Annehmlichkeiten zu bieten haben. 88 % der Geschiedenen sprechen von starken Liebesgefühlen für den Partner beim Kennenlernen, aber dessen ungeachtet sind sie Jahre später geschieden.⁷ Doch was braucht die Liebe?

Die Liebe ist wie eine Pflanze: Sie kann zu Beginn noch so schön blühen, ohne Pflege verkümmert sie. Sie bedarf der kontinuierlichen Fürsorge. Man muss sie wässern, düngen, ans Licht oder in den Schatten stellen, offen sein für das, was sie braucht, und darauf reagieren. Dafür sind drei Dinge notwendig:

1. *Zeit* für die Liebe,
2. *Kompetenzen*, um das Richtige zu tun, damit die Liebe bleibt, und insbesondere
3. die *Bereitschaft und Motivation – den Willen –*, sich um sie zu kümmern.

Es geht in diesem Buch vor allem um diesen dritten Aspekt, um den Willen, sich für die Liebe einzusetzen und für ihr Gedeihen zu sorgen. Dies ist der Schlüssel zur Liebe: der Wille zur Liebe, die Bereitschaft, die Liebe täglich und unspektakulär zu pflegen und für sie die nötigen Investitionen einzubringen. Dies wird in der Psychologie mit dem englischen Begriff „Commitment“ auf den Punkt gebracht.

Investitionen in die Liebe

Menschen fühlen sich sicherer, wenn sie Ersparnisse auf der hohen Kante haben. Sie investieren in finanziell guten Zeiten für schlechtere Tage, legen etwas beiseite, um ein finanzielles Polster zu haben, wenn sie älter werden, einmal in eine materielle Schiefelage geraten oder mal

eine größere Summe für Spezialausgaben benötigen könnten. Horten ist eine urmenschliche Neigung. Sie schafft Sicherheit. Während früher das Sparen mittels Sparbuch üblich war, erfolgen heute Investitionen auf sehr unterschiedliche Art und Weise – in Form von Aktien, Obligationen, Rohstoffen oder Immobilien. Die Sparanlagen oder Investitionen erfolgen mit einem Ziel, und die Anreize dafür können unterschiedlich sein: Die einen möchten reicher werden, die anderen sich sicherer fühlen, die dritten sich mehr leisten, die vierten das Leben sorgenfrei genießen können. Unabhängig von den Gründen, tätigen die meisten Menschen finanzielle Investitionen.

In diesem Buch geht es um Investitionen in die Beziehung. Es geht um das *Beziehungskonto*, um Rücklagen für die Liebe. Es soll aufgezeigt werden, dass das *Konto der Liebe* eigentlich nach genau den gleichen Prinzipien funktioniert wie das Bankkonto: Ohne Investitionen keine Rendite und keine Sicherheit.

Auch bei Partnerschaften gilt, dass die Partner *Einzahlungen* vornehmen müssen, um die Beziehung auf Dauer zu sichern und im Alter nicht alleine dazustehen. Genau wie bei Aktienspekulationen geht man Risiken ein. Man weiß letztlich nie, ob sich die Investitionen auszahlen werden oder ob man sie in Sand setzt. Man kann jemandem viel Zeit, Liebe und Energie schenken und es lohnt sich: Man erhält Gegenliebe. Oder man liebt jemanden und dieser erwidert die Gefühle nicht oder am Ende verlässt er einen doch. Wie die Liebe ausgehen wird, entzieht sich unserem Wissen. Doch was wir wissen ist, dass ohne Investitionen und ohne Bereitschaft, das Wagnis der Liebe einzugehen, kein Fortbestand der Liebe möglich ist. Das ist bei der Liebe ähnlich wie bei den Finanzen: Bei beiden sollte man nicht leichtsinnig investieren, unbedacht handeln und rein auf Glück spielen. Eine gewisse Chance auf Gewinn sollte vorliegen. Doch es gibt keinen Anspruch auf Erfolg. Es gibt nur das Bemühen, das Engagement, das jeder zeigen muss, in der Hoffnung, dass es erwidert wird und sich lohnt.

Der Schlüssel zur Liebe ist das *Engagement* für die Beziehung, das sogenannte Commitment. Es geht um das Sich-Festlegen, Sich-Einlassen auf einen anderen Menschen, die täglichen Einzahlungen auf das Beziehungskonto zur Festigung der Liebe. Um das, was letztlich die meisten in einer auf Dauer angelegten Partnerschaft suchen – das

Engagement des anderen für die Beziehung, das bekennende „Ja“ zur Liebe. Dies ist es, was wir in der Beziehung brauchen, um entspannt und glücklich zu sein, unabhängig davon, ob die Partnerschaft erst beginnt oder bereits seit Jahren besteht.

Commitment ist daher mehr als nur Engagement für die Liebe. Es ist der Wille, sie zu pflegen, die Bereitschaft, sich um ihr Gedeihen zu bemühen. Dazu bedarf es Verbindlichkeit, Verlässlichkeit und Vertrauen ineinander. Der Begriff Commitment wird später noch ausführlicher erläutert und in seinen verschiedenen Facetten dargestellt.

Das folgende Beispiel⁸ soll eine erste dieser Facetten aufzeigen. Es geht bei Tobias und Carmen um eine Art Beziehungsdefinition. Ab welchem Maß an Commitment können wir von einer Partnerschaft sprechen?

Tobias (22 Jahre alt) datet seit sechs Monaten Carmen (21 Jahre alt). Er schreibt ihr täglich Kurznachrichten oder schickt ihr Snapchat-Bilder. Oft sind es witzige Cartoons oder Texte, tief sinnig-lustige Gedanken, Links zu YouTube-Filmen, Musikstücken oder Dokumentationen, die er gerne mag oder interessant findet. Ab und zu sind es auch persönliche Bilder von sich oder seiner Katze. Mit Carmen geht er regelmäßig ins Kino, in Konzerte, in Bars oder trifft sich mit ihr im Freundeskreis, im Durchschnitt alle zwei Wochen. Anschließend sind sie dann oft sehr intim miteinander. Meistens kommt es auch zu Petting oder Geschlechtsverkehr. Trotzdem legt Tobias sich nicht auf Carmen fest, zögert, eine feste Beziehung einzugehen. Er trifft weiterhin auch andere Frauen. Auch ihnen schreibt er persönliche Texte und schickt ihnen Bilder von sich. Es ist dieselbe Intimität wie bei Carmen. Und dies macht er ungezwungen, ohne Geheimnistuerei vor ihr. Einschränken möchte er sich nicht, da ihm viele Frauen gefallen und er sich nicht zu früh festlegen möchte.

Carmen ist verunsichert und weiß nicht, was sie davon halten soll. Ist sie nun Tobias' Freundin oder nicht? Soll sie ihn ansprechen und ihren „Beziehungsstatus“ klären? So naheliegend das scheint, so sehr ist sie gehemmt. Sie befürchtet, alles zerstören zu können, wenn sie Tobias mit dieser Frage in die Enge treibt. Sie spielt daher weiter mit, ihre Verunsicherung lässt sie sich nicht an-

merken. Sie hofft, dass sich Tobias ganz auf sie einlassen wird, irgendwie fühlt sie sich als Tobias' Freundin und doch ist sie es nicht ganz. Tobias sieht die Beziehung zwar durchaus in gewissem Sinne als verbindlich an. Aber für ihn ist es einfach noch keine Beziehung fürs Leben.

Worum geht es bei Carmen und Tobias? Letztlich um die Definition ihrer Beziehung. Sind sie ein Paar, weil sie viel miteinander unternehmen, sich persönliche Mitteilungen machen und miteinander schlafen, oder braucht es noch mehr dazu?

Natürlich könnte Carmen Tobias fragen, was die Beziehung für ihn bedeutet. Sie könnte ihn festnageln, bis sie Gewissheit hat. Doch das getraut sie sich nicht. Es würde vermutlich auch nicht viel nützen, da sie nicht nur schöne Worte von ihm hören, sondern auch Taten von ihm sehen möchte. Sie möchte mehr Verbindlichkeit, sein Bekenntnis zu ihr. Vielleicht würde sie von seiner Antwort auch gar nicht befriedigt sein, weil sie möglicherweise andere Vorstellungen von einer festen Beziehung hat als er. Sie möchte Tobias ganz für sich. Tobias seinerseits versteht Carmen durchaus als seine Freundin – seine aktuelle Freundin. Wie lange diese Beziehung dauern wird, weiß er nicht. Er möchte sich nicht festlegen. Sie sind noch jung, eine feste dauerhafte Beziehung ist etwas für später. Er möchte noch viele Erfahrungen sammeln. Carmen ist erst seine zweite Freundin, abgesehen von einigen weiteren flüchtigen Beziehungen kürzerer Dauer. Für ihn stimmt es so. Für Carmen nicht. Carmen möchte etwas, das Tobias schwerfällt, wozu er noch nicht bereit ist oder nicht mit ihr oder nicht zu diesem Zeitpunkt oder eventuell auch nie. Unterschiedliche Vorstellungen von Verbindlichkeit ist für viele Paare ein Problem.

Wer denkt, dass es mit dem Alter der beiden zu tun hat, dass Tobias sich noch nicht festlegen will, irrt. Ich könnte Ihnen von vielen anderen Paaren dasselbe Szenario berichten, von Menschen im Alter von dreißig, vierzig oder fünfzig Jahren, mit viel Beziehungserfahrungen, reif im Leben stehend.

Unabhängig von der Dauer einer Beziehung geht es irgendwann immer um die Frage nach der Verbindlichkeit: Wie ernsthaft ist diese Beziehung? Lässt sich der andere ausreichend auf einen ein? Genügt einem das Beziehungsengagement des anderen? Ist der andere gleich

verbindlich wie man selber? Hat man dieselben Vorstellungen von einer Partnerschaft? Was beinhaltet Verbindlichkeit, was bedeutet sie für mich und für dich? Selbst bei Paaren mit langjähriger Beziehung stellt sich die Frage des Commitments immer wieder. Reicht mir das Commitment des Partners, der Partnerin? Ist es noch gleich stark wie zu Beginn? Warum hat sein Commitment nachgelassen? Wo ist mein eigenes Commitment für diese Beziehung geblieben?

Der Wunsch nach Verbindlichkeit ist nicht nur Thema bei „neuen“ Beziehungen, bei denen die Festlegung noch nicht wirklich oder ausreichend stattgefunden hat, bei denen es noch um die Suche nach einem äußeren, definierten Rahmen geht. Um das Thema Verbindlichkeit geht es genauso bei langjährigen Partnerschaften. Selbst bei Paaren, welche schon seit langer Zeit zusammen, vielleicht sogar verheiratet sind, bleiben Verbindlichkeit und Engagement des anderen ein zentrales Thema.

Während Tobias und Carmen ein junges Paar sind, bei dem man die Verbindlichkeit noch weniger stark gewichten mag und bei dem eine längerfristige Perspektive häufig auch nicht angebracht ist, finden sich dieselben Fragen bei Paaren jeden Alters, unabhängig von der Beziehungsdauer.

Verbindlichkeit ist bei Jung und Alt ein zentrales Thema, unabhängig von Geschlecht, Bildung, Schichtzugehörigkeit und sexueller Orientierung.

Verbindlichkeit ist nicht etwas, das man einmal festlegt, und dann ist die Sache geklärt. Zeichen für die Verbindlichkeit des Partners, der Partnerin sind über die gesamte Dauer der Beziehung relevant: Stärker zu Beginn einer Beziehung, oder wenn man die Beziehung infrage gestellt oder gefährdet sieht. Stärker, wenn sich eine attraktive Alternative zu dieser Partnerschaft präsentiert und man sich zu überlegen beginnt, in welche Person man investieren soll. Doch auch ohne diese von außen auferlegten Testphasen ist Commitment der Schlüssel

Die Wahrnehmung und Bewertung des Engagements des anderen spielt im Beziehungsalltag eine konstante Rolle; unbewusst oder bewusst, mal stärker, mal schwächer, mal kritisch prüfend, mal dankbar wertschätzend.

zu einer langjährigen, glücklichen Beziehung.

Das Engagement für die Beziehung spiegelt das Interesse an ihr wider. Fehlende oder

ungenügende Verbindlichkeit geht mit Gefühlen von Unsicherheit, Unbehagen, Frustration, wachsender Unzufriedenheit und in der Folge häufig mit Trennungsgedanken einher. Wenn sich der andere nicht binden kann oder sich nicht ausreichend auf die Beziehung einlassen will, dann macht diese Partnerschaft keinen Sinn. Da sucht man sich lieber einen anderen Menschen, der dazu fähig und willens ist.

Lisa (34 Jahre alt) und Vivienne (35 Jahre alt) sind seit fünf Jahren ein Paar. Sie hatten sich über eine Internetplattform kennengelernt. Lisa suchte damals ein Date aus Langeweile, Vivienne wollte etwas Ernsthaftes. Das erste Date war für beide speziell, wie sie mir berichteten. Lisa suchte eher einen unterhaltsamen, geselligen Abend, während Vivienne relativ rasch nach dem Essen eine Liste hervorholte und Lisa mit Fragen zu löchern begann. Es waren private, persönliche Fragen, die weit über das hinausgingen, was sie bisher per Chat ausgetauscht hatten. Lisa war zuerst amüsiert, dann fasziniert und begann ihrerseits, Fragen zu stellen und sich für Vivienne stärker zu interessieren. Das Gespräch wurde sehr vertraulich und intensiv. Als sie sich verabschiedeten, war eine Intimität entstanden, die beiden sehr gefiel. Bald zogen sie zusammen. Der gemeinsame Haushalt war eine Herausforderung: Vivienne brachte ihre vier Katzen mit, Lisa ihren Hund.

Nun nach fünf Jahren zogen sie jüngst Bilanz. Lisa ist beruflich viel unterwegs, hat sich weitergebildet und arbeitet in einer anspruchsvollen Position. Sie erhält viel Anerkennung von den Vorgesetzten, ihrem Team und den Geschäftspartnern. Ihre eloquente, gewinnende Art kommt gut an. Sie ist, wo immer sie auftaucht, gleich umringt von Menschen, die ihre Gesellschaft suchen. Vivienne arbeitet in einer Tierarztpraxis. Ihr Job ist interessant, aber im Vergleich zu dem von Lisa um einiges monotoner. Sie erhält wenig geistige Nahrung von außen, fährt täglich die paar Kilometer zum Arbeitsplatz und zurück, kümmert sich um die Katzen, geht mit Lisas Hund spazieren. Sie leben in unterschiedlichen Welten. Vivienne realisiert dies stärker als Lisa und befürchtet, dass sie sich auseinanderleben. Sie nimmt mit einem gewissen Unbehagen wahr, wie Lisa überall gut ankommt, wie sie aufblüht und sich

treiben lässt. Das mag sie ihr gönnen, doch irgendwo meldet sich diese innere besorgte Stimme, ob dies ihrer Beziehung gefährlich werden könnte. An einem Wochenende, an dem beide wieder mal Zeit füreinander haben, schlägt sie Lisa vor zu heiraten.

Die Beziehung von Vivienne und Lisa ist keine „frische“ Beziehung mehr. Eine gewisse Alltagsroutine hat sich eingestellt. Man wohnt zusammen, unternimmt viel gemeinsam, teilt das Leben. Bei den beiden steht nicht dieselbe Frage im Vordergrund wie bei Carmen und Tobias, ob sie nun ein Paar sind oder nicht, sondern ob beide ihr Leben so gestalten, dass sie ein Paar bleiben werden. Wenn der Lebensalltag bei beiden Partnern sehr unterschiedlich ist, wenn der eine besser ankommt, mehr Bestätigung erfährt, begehrter und attraktiver ist oder nach mehr Freiheit strebt, mehr Freiraum braucht, dann werden

Um die gegenseitige Verbindlichkeit dreht sich letztlich alles. Ohne Verbindlichkeit des anderen fühlt man sich nicht sicher. Ein starkes Commitment beider Partner bildet damit eine wesentliche Rahmenbedingung für ein längerfristiges Gedeihen der Liebe.

Zeichen der Verbindlichkeit besonders relevant. Man braucht eine Rückversicherung zur Bedeutung, die man für den Partner, die Partnerin hat. So kommt bei Vivienne, wie bei vielen

anderen in derselben Situation, der Wunsch nach einer Formalisierung der Beziehung auf. Sie denkt, mit einer Verlobung oder Ehe würde sie größere Sicherheit gewinnen. Sie denkt, sie sei sich der anderen dann gewisser. Ob dem so ist, bleibt dahingestellt. Die hohen Scheidungszahlen in Europa sprechen sicherlich nicht dafür. Doch ist dieser Wunsch, sich fest zu binden, bei vielen Menschen Ausdruck des Bestrebens nach Commitment – eines für alle sichtbaren Bekenntnisses zu dieser Partnerschaft.

Engagement für die Beziehung: Commitment

Unter Commitment versteht man das Engagement für die Beziehung. Commitment ist Ausdruck von Verlässlichkeit, Verbindlichkeit, vom Wunsch nach Beständigkeit der Beziehung, es bedeutet die Bejahung der Beziehung und dass man innerlich und nach außen dazu steht. Der Begriff Commitment ist breiter gefasst als nur Verbindlichkeit. Er umfasst zusätzlich den Aspekt des Engagements, des Einsatzes für die Partnerschaft, des sich willentlich auf sie Einlassens und für sie Einstehens.

Commitment stellt eine grundlegende *Motivation* dar. Es ist die Triebfeder, sich für die Beziehung einzusetzen. Partner bewerten das

Commitment des anderen auch immer wieder. Man sucht immer wieder nach Beweisen für die Verbindlichkeit des anderen, für sein Engagement für die Beziehung.

Genauso wie es einen inneren Antrieb

und langen Atem braucht, um sich beim Klettern auf einen Berg, bei einer beschwerlichen Reise, einer langwierigen, zähen Genesung nach einer Operation oder Krankheit oder bei einer aufwändigen Vorbereitung auf eine wichtige Prüfung auf Kurs zu halten und auch bei schwierigen Passagen, Herausforderungen oder Rückschlägen nicht aufzugeben, kann Commitment als motivationale Orientierung, als *wegweisendes Leuchtfeuer* gesehen werden. Damit wir ein Projekt durchziehen, brauchen wir diesen inneren Lotsen, diesen leuchtenden Fixpunkt, welcher einem sicher den Weg zum Ziel weist. Je länger und je beschwerlicher die Kletterpartie, Reise, Rekonvaleszenz oder Prüfungsvorbereitung dauert, desto wichtiger wird dieser Orientierungspunkt, der einem die Kraft gibt, durchzuhalten.

Commitment ist Ausdruck für den Stellenwert, den die Beziehung für einen hat. Wenn sie einem wichtig ist, zeigt man Interesse für sie, nimmt man sich für sie Zeit, setzt man sich für sie ein. Man sendet klare Zeichen gegenüber dem Partner, der Partnerin, und der Umwelt aus. Man signalisiert einander und anderen, dass man zusammengehört.

Commitment versinnbildlicht damit die Ausrichtung auf ein Ziel, auf die Zukunft zu zweit, auf den Erhalt der Liebe, nach der man sich sehnt. Es repräsentiert die Hoffnung auf und das Vertrauen in eine langfristige Beziehungsperspektive („...bis dass der Tod uns scheidet“). Commitment in der Partnerschaft heißt für viele, mit diesem Menschen, mit dem man eine Partnerschaft oder Ehe eingeht, sein Leben verbringen und gemeinsam alt werden zu wollen. Dieser tief verwurzelte Wunsch nach Verbindlichkeit gehört zum Menschsein wie die Nahrungsaufnahme oder das Schlafbedürfnis. Wieso sollte man in einen anderen Menschen emotional dermaßen viel investieren, ihn zu einem der wichtigsten Bestandteil seines Lebens machen, wenn man sich nicht sicher sein kann, dass die Beziehung auch Bestand hat? Würden sich all die Investitionen in einen Partner und die Partnerschaft lohnen, wenn man sich des anderen nie sicher sein kann, er jederzeit einen anderen Partner wählen und einen verlassen kann?

Wie beim Bankkonto wird das Beziehungskonto immer wieder überprüft. Man möchte böse Überraschungen vermeiden, sich dem Sinn der eigenen Investitionen sicher sein („lohnen sie sich?“) und die Investitionen des anderen wahrnehmen. Man wägt die eigenen Investitionen und diejenigen des Partners, der Partnerin gegeneinander ab („gebe ich genauso viel, wie ich erhalte?“).

Vor dem Hintergrund von fehlendem oder mangelndem Commitment ist eine sichere Partnerbindung nicht vorstellbar.

Sich während eines Ferienflirts zu verlieben und eine gute Zeit miteinander zu haben, ist die eine Sache, sich

dagegen für jemanden zu entscheiden und mit diesem einen Menschen durchs Leben gehen zu wollen und eine gemeinsame Zukunft zu planen, ist eine andere. Dazu sind die meisten nur bereit, wenn sie klare Signale empfangen, wenn sie erkennen können, dass der Partner, die Partnerin ebenso denkt, genauso viel in die Beziehung investiert wie man selbst und die Partnerschaft für ihn oder sie dieselbe Bedeutung hat.

Chris (53 Jahre alt, geschieden, seit zwei Jahren in einer neuen Beziehung mit Lea, 39 Jahre alt) erlebt seine Partnerin als unnahbar. Sie verbringen immer wieder sehr schöne Zeiten miteinander, doch

irgendwie fehlen ihm klare, verbindliche Signale von ihr. So auch jüngst, als sie aus dem gemeinsamen Urlaub zurückkamen. Lea war aufgeräumt und offensichtlich zufrieden, doch sie erwähnte dies mit keinem Wort. Als sie sich verabschiedeten und beide in ihre Wohnungen zurückkehrten, gab es die übliche Umarmung mit Küsschen. Dabei hätte sich Chris so sehr gewünscht, Lea würde ihm sagen, dass sie die Zeit mit ihm schön gefunden, dass sie ihr etwas bedeutet habe und sie glücklich mit ihm gewesen sei. Ganz zu schweigen davon, dass sie ihm mitteilen würde, dass sie ihn liebe. Oder sogar konkretere Anspielungen auf ihre gemeinsame Zukunft machen würde. Ob sie zusammenziehen wollten, wie sie sich die Zukunft mit ihm vorstellte. Wenn er ihr sagt, dass er sie liebe, nickt sie und murmelt eine Erwiderung. Von ihr selber kommen keine spontanen Liebesbekundungen.

Was hat das zu bedeuten? Nimmt sie die Beziehung weniger ernst als er? Will sie vielleicht nur eine gute Zeit mit ihm verbringen und nicht mehr? Hat diese Beziehung eine Zukunft, oder ist es nur eine Wegstrecke, die sie gemeinsam zurücklegen bis etwas anderes kommt? Chris sehnt sich nach einer verbindlicheren Form. Er möchte sich dauerhaft binden. Ob Lea das auch möchte?

Bei Chris geht es um die Frage nach Leas Commitment. Er möchte nicht einfach nur eine gute Zeit mit ihr verbringen, sondern spüren, dass er für sie etwas Besonderes ist, dass sie nicht nur gerne mit ihm zusammen ist, sondern sich auf ihn wirklich einlässt und sie eine gemeinsame Perspektive haben. Es geht um ein tiefes Bedürfnis nach Verbindlichkeit. Er möchte mehr emotionale Sicherheit, mehr Klarheit in Bezug auf Leas Absichten. Er wünscht sich eine verbindliche Zusage zu dieser Partnerschaft und letztlich zu ihm als Person. Und Chris steht mit diesem Wunsch nicht alleine da. Letztlich wünschen sich alle (bewusst oder unbewusst) dieses tragende Commitment vom Partner, der Partnerin.