



VERLIEBT, VERLOBT, VERHEIRATET, GETRENNT?

Beziehung und Persönlichkeit: ein Wechselspiel.

VON EVA ASSELMANN

Paarbeziehungen verändern sich mit der Zeit, und wir verändern uns mit ihnen. Erfahrungen in Sachen Liebe sind ein wahrer Boost für die Persönlichkeitsentwicklung. Vor allem die erste romantische Beziehung ist für unsere Persönlichkeit wichtig, wie wissenschaftliche Studien zeigen konnten: Junge Erwachsene, die extravertierter und gewissenhafter waren, gingen eher eine Beziehung ein. Und diejenigen, die zueinander fanden, wurden mit der Zeit weniger offen für neue Erfahrungen, dafür aber extravertierter, gewissenhafter und emotional stabiler. Besonders bemerkenswert ist, dass der Zuwachs

an emotionaler Stabilität auch dann anhielt, wenn die Beziehung wieder zerbrach. Eine mögliche Erklärung: Durch die erste Partnerschaft lernen wir, dass wir zu tragfähigen intimen Bindungen fähig sind, woraus Geborgenheit, Halt und Selbstvertrauen entstehen. Der Grundstein für weitere Erfahrungen in Sachen Liebe und Sex ist gelegt.

Von unserer Persönlichkeit hängt ab, welche Beziehungserfahrungen wir machen. Und diese wiederum prägen uns. Das Ganze ist ein Wechselspiel, wie auch meine Forschung bei Tausenden Erwachsenen aus Deutschland belegt. Das Big-Five-Merkmal der Verträglichkeit entpuppte sich dabei als Beziehungsfaktor Nummer eins.

Wer weniger verträglich war, hatte nicht nur ein höheres Risiko für eine Trennung oder Scheidung, sondern auch eine größere Chance, mit dem Partner zusammenzuziehen oder zu heiraten.

Ersteres liegt auf der Hand: Ein geringes Maß an Verträglichkeit liefert Zündstoff für Streit und Konflikte, wodurch eine Partnerschaft eher zerbricht. Doch wie kommt es, dass dasselbe Merkmal gleichzeitig der Motor für positive Beziehungserfahrungen ist? Ganz einfach: Wer sich eher trennt, ist dadurch auch eher wieder „zu haben“, wodurch häufig ein neuer Beziehungszyklus (Kennlernen, Zusammenziehen, Heiraten etc.) beginnt. Oder anders ausge-



Take-Home-Message

Verträglich zu sein, stärkt die Beziehung. Das bedeutet nicht, sich bedingungslos unterordnen zu müssen – im Gegenteil: Sozial kompetenten Menschen gelingt es, freundlich, zugewandt und empathisch zu sein, gleichzeitig aber auch für sich und die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Deswegen: Suche den Austausch und scheu dich nicht, Konflikte frühzeitig offen und ehrlich anzusprechen. Nur so könnt ihr gemeinsam Lösungen finden.

So schön romantische Zweisamkeit auch sein mag: neben der Partnerschaft sind andere Sozialkontakte Gold wert. Sie sorgen für Ausgleich und stützen dich, wenn die Beziehung kriselt oder zerbricht.

Vermeintliche Glücksgaranten wie Märchenhochzeiten machen langfristig nicht zufriedener. Suche das Glück nicht im Großen, sondern im Kleinen. In den winzigen Glücksmomenten, Tag für Tag, ob als Single oder als Paar.

drückt: Bei wenig verträglichen Menschen sind Partnerschaften weniger stabil, sodass ihr Beziehungsstatus öfter wechselt.

Welche Unterschiede gibt es zwischen den Geschlechtern? Im Schnitt sind Männer stärker auf ihre Partnerschaft fixiert. Andere Sozialkontakte verlieren da leicht an Bedeutung, was eine Trennung mitunter erschwert. Ist es mit der Liebe aus, tendieren Männer zu passiven Strategien, um sich abzulenken oder zu verdrängen. Frauen hingegen ziehen aktive Strategien vor: Sie reden darüber, beleben alte Hobbys neu oder gehen unter Leute. Entsprechend fand sich, dass Frauen im ersten Trennungsjahr offener und extravertierter, Männer hingegen weniger stabil waren als in den Jahren davor.

Interessanterweise verändert sich unser Wohlbefinden deutlich stärker bei negativen als bei positiven Ereignissen in der Liebe. Selbst wenn wir heiraten, schnellt unser Glückslevel nicht in ungeahnte Höhen und es ist wieder ruckzuck da, wo es vorher einmal war. Nach einer Trennung hingegen sinkt es dramatisch, insbesondere im ersten Trennungsjahr.

Wenn die Beziehung endet, sind wir oft schwer erschüttert, langfristig aber lernen wir, dass wir den Herzschmerz überwinden, uns lösen und neu verlieben können. Entsprechend geht es den meisten Menschen fünf

Jahre nach einer Trennung wieder ähnlich gut wie fünf Jahre davor.

Und nicht nur das: Während Frischgetrennte im ersten Trennungsjahr glauben, weniger Einfluss auf ihr Leben zu haben als davor, steigt ihr Kontrollempfinden in den darauffolgenden Jahren sukzessive an. Fünf Jahre später sind sie deutlich überzeugter, ihr Schicksal selbst in der Hand zu haben, als fünf Jahre vor dem Beziehungsaus, so die Ergebnisse unserer Forschung. Fazit: Nicht nur positive, sondern auch schmerzhafte Erfahrungen in der Liebe kurbeln unser Wachstum an, sofern wir sie meistern konnten. ■



© Jens Gyarmaty

Eva Asselmann
Prof. Dr. rer. nat. habil.,
Jahrgang 1989, ist
Professorin für
Differenzielle und
Persönlichkeitspsychologie

an der HMU Health and Medical University in Potsdam. Sie forscht zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung und Prävention. Sie leitet diverse Forschungsprojekte und ist Autorin zahlreicher Studien.

QUELLEN UND REFERENZEN:



Zum Weiterlesen:

Eva Asselmann
Woran wir wachsen.
Ariston, München 2022