

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Erstbeste Traumpartner

Psychologie nach Zahlen: Fünf Gründe, warum wir uns so schnell schnell binden und dann so lang zusammenbleiben.

VON JOCHEN PAULUS

 06. MAI 2022

Einen geliebten Menschen zu finden und mit diesem dann eine lange Beziehung zu leben scheint schwierig, weil so vieles passen und auf Dauer stimmen muss. Das glauben Laien wie Fachleute. Alles halb so wild, argumentieren dagegen Samantha Joel von der *Western University* im kanadischen London und Geoff MacDonald von der *University of Toronto*. Denn nach ihrer Lesart der Forschung haben Menschen eine Tendenz zum Zugreifen und Weitermachen, wenn es um Beziehungen geht.

Sie treffen sich zu romantischen Verabredungen mit Menschen, denen sie – wären sie kritisch – gleich einen Korb geben müssten. Und sie halten an Beziehungen fest, oft selbst dann, wenn alle Zeichen darauf hindeuten, dass sie besser das Weite suchen sollten. „Wir sind nicht so

wählerisch“, ist daher der wissenschaftliche Aufsatz überschrieben, in dem die beiden Forschenden Studien präsentieren, die diese These stützen. Der Impuls zum Festhalten ist vielleicht gar nicht so irrational, denn:

1. Wer weiß, ob sich was Besseres findet

In der Geschichte der Gattung Mensch sind wir die Abkömmlinge einer langen Reihe von Vorfahren, die eine Partnerin, einen Partner gesucht und sich mit ihm oder ihr fortgepflanzt haben. Womöglich stammen manche Prinzipien unserer Partnerwahl von dem genetischen Erbe längst vergangener Zeiten. Meist haben die Menschen in kleinen Gruppen gelebt und mussten mit einem der nicht sehr zahlreichen Mitglieder vorliebnehmen. Einen gerade noch akzeptablen Partner zu finden war im Zweifel besser, als auf den idealen zu warten, meinen Joel und MacDonald.

Etwas von dieser Haltung ist offenbar erhalten geblieben. Beim Speeddating sind Frauen immerhin in 34 Prozent der Fälle bereit, sich mit dem Kennengelernten erneut zu treffen, und die Männer wollen sogar zu 49 Prozent die Frauen wiedersehen. Studierende wurden gefragt, auf wen sie sich auf keinen Fall einlassen würden: politisch extrem, äußerst religiös, gar nicht religiös. Doch wenn ihnen dann genau solch ein für sie inakzeptables Date angeboten wurde, sagten lediglich 26 Prozent tatsächlich nein. Jemand Unpassendes abzulehnen „ist leichter gesagt als getan“, folgern Joel und MacDonald.

Manche behaupten sogar, dass individuelle Vorlieben überhaupt keine erkennbare Rolle bei unseren Entscheidungen spielen. Zwar werden beispielsweise äußerlich attraktive Gegenüber von den meisten bevorzugt. Aber darüber hinaus ließ sich bei Speeddatings nicht einmal

mithilfe von künstlicher Intelligenz und anhand von über hundert erfassten Persönlichkeitseigenschaften nebst Vorlieben vorhersagen, wer an wem Interesse bekunden würde.

2. Wir sind aufs Verlieben programmiert

Haben wir erst eine Verabredung – bei romantischer Musik und Kerzenschein oder ohne –, nehmen die Dinge oft schnell ihren Lauf. Wir neigen dazu, uns zu verlieben. Das auf derartige Gelegenheiten lauende Beziehungssystem wird aktiv und will mehr Nähe, das für sexuelles Verlangen zuständig ist sowieso. Kein Wunder, dass sich Menschen schnell verlieben. In einer Studie schafften das 33 Prozent der teilnehmenden Studierenden innerhalb eines Vierteljahrs.

Unsere Neigung, uns zu verlieben, ist nebenbei praktisch für die Wissenschaft. „Forschende müssen nur eine Stichprobe von Single-Studierenden rekrutieren und können darauf warten, dass es passiert“, freuen sich Samantha Joel und Geoff MacDonald. Und sind die Leute erst verliebt, wirkt die neue Flamme wie eine Droge. Schon ihr Bild aktiviert im Gehirn die Belohnungssysteme.

3. Ideale lassen sich anpassen

Menschen trennen sich ungern. Werden sie gefragt, ob sie nach drei Monaten Beziehung einen Partner zugunsten eines attraktiveren verlassen würden, entscheidet sich die Mehrheit fürs Bleiben.

Auch wenn über die Jahre kaum zu übersehen ist, dass der oder die andere den eigenen Hoffnungen und Wünschen nicht entspricht, suchen die meisten noch lange nicht das Weite. Lieber passen sie die eigenen Ideale an und erinnern sich womöglich kaum noch, was sie eigentlich wollten. Aber selbst wenn: Ein hohes Einkommen ist doch gar nicht so wichtig, und Schönheit wäre ohnehin vergänglich!

In einer deutschen Studie senkten die Untersuchten ihre Standards beispielsweise, wenn die Partnerin oder der Partner nicht so warmherzig, attraktiv oder finanzstark war wie erhofft. Für die Studie verfolgte ein Team um Tanja Gerlach von der Universität Göttingen den Verlauf von 258 neuen Beziehungen.

4. Scheiden tut weh

Menschen investieren mit der Zeit so viel in ihre Beziehung, dass sie nicht mehr leicht herauskommen. Denn sie empfinden sich als abhängig – und sind es. Zum einen fühlen sie sich emotional abhängig, eine Trennung wäre mit großen Schmerzen verbunden. Doch selbst wenn es mit den Gefühlen nicht mehr so weit her ist, fällt der Abschied wegen der sonstigen Investitionen schwer. Zusammenziehen, womöglich ein Haus kaufen, heiraten, Kinder bekommen – mit jedem dieser Schritte sinkt die Wahrscheinlichkeit für eine Trennung.

Dabei gäbe es oft gute Gründe zum Gehen. So attackieren 38 Prozent der Frauen und 42 Prozent der Männer den oder die andere körperlich. Doch selbst nach einer Flucht kehren viele der Opfer zurück. In einer Untersuchung mit Frauen, die in einem Frauenhaus lebten, waren nach einem Jahr zwei Drittel wieder bei ihrem Partner. Den hatten sie zuvor fast ausnahmslos als „gefährlich“ beschrieben.

5. Ich kann doch nicht so fies sein

Nicht nur eigener Trennungsschmerz, sondern auch der, den man der Partnerin oder dem Partner zufügen müsste, steht einem Auseinandergehen im Wege. Man will ihm oder ihr nicht wehtun, wie eine Befragung von gut tausend Menschen in einer neuen Beziehung zeigte.

Wenn sie glaubten, die oder der andere sei in der Beziehung verankert, neigten sie selbst dann zum Bleiben, wenn es mit ihrer eigenen Zufriedenheit und dem Glauben an die Beziehung nicht weit her war. In

einer anderen Studie fühlten sich Menschen sogar in einer als unbefriedigend oder schlecht empfundenen Beziehung gebunden, wenn der Partner mehr Opfer für die Beziehung brachte als sie selbst. Man will ja nicht unfair sein.

Literatur:

Samantha Joel, Geoff MacDonald: We're not that choosy: Emerging evidence of a progression bias in romantic relationships. Personality and Social Psychology Review, 25/4, 2021, 317–343

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

2 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

3 GESUNDHEIT

Jede Bewegung ist eine geistige Leistung

Spazierengehen, Laufen, Radfahren, sogar Putzen: Bewegung macht gute Laune, senkt Stress, beugt Erkrankungen vor und hilft beim Denken.

Warum ist das so?