



Sie ist eines der schönsten Gefühle auf der Welt und kann gleichzeitig so weh tun, dass eine Welt zusammenbricht. Manche finden schnell die eine für immer, andere suchen lange nach ihr und bleiben am Ende doch allein. Wieder andere lieben die Freiheit, sie mal hier mal da aufzuspüren, zu fühlen und dann wieder loszulassen. Die Liebe ist komplex, wunderschön und so vielseitig wie die Optionen, die sie uns bietet. Wie sieht Liebe heute aus? Gibt es noch wahre Gefühle in einer schnelllebigen Welt, in der wir uns auf nichts festlegen möchten? Wir haben Singles, Paare und Experten befragt und gemerkt: Liebe kann auf so viele Arten schön und schmerzhaft sein. Einzige Bedingung: Man gibt sich ihr hin.

REDAKTION EVA GOLDSCHALD

Es gibt kaum ein Wort, das so viele Assoziationen, Emotionen und Erfahrungen vereint wie die Liebe. Laut Duden bezeichnet sie die stärkste Zuneigung und Wertschätzung, die man einem Menschen entgegenbringen kann. Die Liebe zu Freunden, Eltern, den eigenen Kindern oder einem Haustier ist eine ganz andere als die zu einem Partner oder einer Partnerin. Manche bezeichnen so eine liebevolle Partnerschaft als Seelenverwandtschaft. Für einige gibt es nur die eine große Liebe, andere lassen sich durch mehrere Liebesbeziehungen treiben. Liebe entsteht aber nicht nur, wenn sie erwidert wird. Manchmal bleibt sie einseitig, wird zur Sehnsucht, die sogar krank machen kann. Wer sich bewusst für die Liebe entscheidet, heiratet. Laut Statistischem Bundesamt taten das 2020 in Deutschland rund 373.300 Paare. Im Durchschnitt halten diese Ehen nur 14,7 Jahre. Verschiedene Studien belegen, dass die Chancen auf eine längerfristige Ehe höher sind, je älter die Paare bei der Hochzeit waren und je länger sie davor zusammen waren.

Laut einer Umfrage von Statista lernen sich die meisten Ehepaare über gemeinsame Freunde ken-

nen. 2021 waren das rund 28 Prozent der Befragten. Nur 13 Prozent gaben an, sich in einer Disko oder einer Bar kennengelernt zu haben. 21 Prozent fanden ihre Liebe über Online-Plattformen wie Tinder, Lavoo oder Parship. Es gibt viele Gründe online nach einem Partner zu suchen. Für manche ist es bequem, andere sehen aufgrund der Pandemie keine andere Möglichkeit und wieder andere brauchen das Gefühl, von mehreren begehrt zu werden. Onlinedating geht schnell, ist spannend und man kann es von Zuhause aus tun. Weil es so einfach ist, jemanden online kennenzulernen, suchen viele auf diesem Weg nicht nur die große Liebe, sondern auch nach Affären. Forscher der University of Virginia fanden heraus, dass 21,3 Prozent der Beziehungen wegen eines Seitensprungs zerbrechen. Dabei gehen Männer und Frauen gleich oft fremd.

LAUT EINER STUDIE VON ONLINEDATING.DE AUS DEM JAHR 2021 NUTZEN MEHR ALS ZEHN MILLIONEN DEUTSCHE ONLINE-DATING FÜR DIE SUCHE NACH FLIRTS, AFFÄREN UND BEZIEHUNGEN.



HENDRIK STOLTENBERG
Startete 2020 den Single-
Podcast "SALZ IM HERZ"

Der Hamburger **HENDRIK STOLTENBERG** war lange Single, probierte sich durch Tinder und Co. und hatte irgendwann keine Lust mehr. Im Dezember 2020 startete er den Single-Podcast „SALZ im HERZ“. Die erste Folge nahm er mit einem Kumpel auf. Heute lebt Hendrik in Salzburg. Die meisten Singles kommen aus der näheren Umgebung oder aus Wien. Seiner Meinung nach ist es einfacher geworden, sich auf jemanden einzulassen, weil man so viele Optionen hat, Menschen kennenzulernen. Allerdings leben wir in der schnelllebigsten Zeit jemals und möchten uns ungern festlegen. „Ich spreche gern von der Silvestermetapher: Wir warten bis zum 31., um bei einer Party zuzusagen, weil wir denken, es kommt noch etwas Besseres. So ist es im Job, beim Abendessen und bei Beziehungen. Man lässt sich viel offen, sagt *vielleicht* zu und fünf Minuten vorher via Textnachricht ab“, erzählt Hendrik. Der 35-Jährige möchte mit seinem Podcast eine andere Form des Kennenlernens anbieten: Ohne Äußerlichkeiten zu beschreiben stellt er seinen Gesprächspartner:innen 60 Entweder-oder-Fragen und spricht mit den Singles über Sehnsüchte, den Alltag und die Liebe. Am Ende erfahren die Hörer:innen nur das Alter, den Beruf und ob die Person eine Frau, einen Mann oder beides kennenlernen möchte. „Ich möchte mit meinem Podcast ein Antikonzept darstellen. Es ist ein minimaler Beitrag für etwas Echtes. Wir sind alle mehr als eine halbe Stunde Podcast, aber es ist cool, von Leuten zu hören, worüber sie nachdenken.“ Wenn man speziell nach Partner:innen sucht, sucht man nach Kriterien. Wenn man stattdessen nur findet, lässt man alles auf sich zukommen. "Ich würde on-

line nie nach einer 60-jährigen Frau aus Wien suchen", überlegt Hendrik, "weil es für mich zu weit weg wäre und die Frau für mich zu alt. Würde ich im Zug genau so eine Frau treffen und wir wären uns sympathisch, wäre das eine ganz andere Ausgangslage." In Hendriks Podcast hören wir einem Menschen zu, mögen dessen Stimme und wie er zum Leben steht. Erst am Ende erfahren wir die groben Fakten. "Allerdings spulen viele erst mal ans Ende und hören nur weiter, wenn die Hard Facts stimmen", verrät der Podcaster schmunzelnd.

Für Hendrik ist es nebensächlich, wie man sich kennenlernt. Seine jetzige Freundin fand er über das Internet. „Ich mag den Gedanken an die wahre Liebe, bin mir aber nicht sicher, ob es das gibt.“ Er glaubt, dass wir stark von Hollywood und Disney geprägt sind. Eheleute, die heute Diamantenes Jubiläum feiern, wuchsen in einer ganz anderen Gesellschaft auf. "Es ist beeindruckend, wenn eine Liebe heute noch so lange hält. Nur wenige Eltern meiner Freunde sind noch ein Paar", so der Mittdreißiger, "Frauen sind nicht mehr vom Mann abhängig. Da zeigt sich, ob Menschen wirklich miteinander auskommen. Wenn Beziehungen auf Augenhöhe dann Goldene Hochzeit feiern, ist das der Oberhammer.“

Das Schöne an der Liebe ist, dass jede:r sie individuell gestalten kann. Es gibt nicht das eine Beziehungsmodell. Manche Paare leben Zweisamkeit und Monogamie, andere gehen in Swinger Clubs, um dem klassischen Fremdgehen vorzubeugen. Wieder andere sind verheiratet, aber leben in getrennten Wohnungen. Was funktioniert, muss jedes Paar für sich entscheiden. Am Ende ist es immer die Kommunikation und die Bereitschaft, sich auf das Experiment Liebe einzulassen.



IM STUDIO
Hendrik trifft seine
Singles Zuhause am
Küchentisch.



ERIC HEGMANN IST PAARTHERAPEUTH, SINGLE- UND BEZIEHUNGS COACH. WIR HABEN IHN GEFRAGT, WIE SICH DIE LIEBE ÜBER DIE JAHRE VERÄNDERT HAT UND WAS TINDER UND CO. DAMIT ZU TUN HABEN.



HERR HEGMANN, WER BITTET SIE UM HILFE?

In den vergangenen zehn Jahren baten immer mehr Paare um Unterstützung. Es freut mich, dass viele präventiv Sitzungen buchen wie einen Workshop. Online-Kurse wie „Paarkommunikation und Streitkultur verbessern“ sind ein niedrigschwelliger Zugang, denn manche:r reagiert irritiert, wenn die Partnerin oder der Partner vorschlägt: „Lass uns zur Paartherapie gehen.“ Nicht nur Frauen ergreifen die Initiative. Fast die Hälfte der Video-Vorgespräche werden von Männern vereinbart.

WAR LIEBE FRÜHER ANDERS?

Liebe nicht, aber die Beziehungen und Vorstellungen, wie diese aussehen und was Partner:innen dafür mitbringen sollten. Schon die vorherige Generation hat bei weitem nicht so viel Zeit gemeinsam verbracht wie Paare das heute tun und erwarten. Es muss der AMEFI-Partner sein, der Alles-mit-Einem-für-Immer-Partner. Er oder sie soll beste:r Freund:in, Liebhaber:in, Elternteil, Sport-Partner:in und Freizeit-Kumpel sein. Ein Mensch soll all das ausfüllen, was vor zwei Generationen ein ganzes Dorf leistete. Die romantische Liebesheirat, wie sie heute das Ideal ist, ist ein ganz neues Modell. Filme, Bücher und Serien gaukeln uns vor, Liebesbeziehungen wie heute hätte es schon immer gegeben. Ich nenne das die „Disneyfizierung der

Liebe“. Um Geschichten zu erzählen, müssen sie dramaturgisch aufbereitet werden, sonst verkaufen sie sich nicht. Das geht nur über das Vertraute. So wirkt es, als wären vor 100 Jahren schon alle Frauen selbstbewusst und gleichberechtigt in der Partnerwahl gewesen. Das ist falsche Nostalgie. In den 70ern lebte ein unverheiratetes Paar in einer sogenannten „Wilden Ehe“ und wurde gesellschaftlich teils geächtet.

BIS DASS DER TOD UNS SCHEIDET, EIN VERSPRECHEN, DAS FRÜHER FÜR 20 JAHRE GALT, MEINT HEUTE BEZIEHUNGEN ÜBER 50 JAHRE ODER LÄNGER. KANN MAN SO ETWAS NOCH GUTEN GEWISSENS VERSPRECHEN?

Die Scheidungsraten waren lange so hoch, weil die vielen Zweck-Ehen nicht mehr funktionierten. Frauen hatten erstmals die Möglichkeit, sich ohne gesellschaftliche Ächtung scheiden zu lassen. Seit gut 20 Jahren sinken die Scheidungsraten, Ehen dauern länger und werden seltener geschieden. Wenn wir von „bis dass der Tod uns scheidet“ sprechen: Unsere Beziehungen können heute länger dauern als früher, weil wir älter werden – und weil wir nicht ganze Generationen an zwei Weltkriege verloren haben. Ich bin optimistisch, dass die vielen Beziehungsmodelle, die Paare heute verhandeln und leben dürfen, der Liebe gut tun. Dass sie glücklichere und befriedigendere Partnerschaften auf Augenhöhe ermöglichen. Gleichzeitig macht das die Partnerwahl anspruchsvoller. Der AMEFI-Partner will erst einmal gefunden werden.

DURCH TINDER UND CO. KONSUMIEREN WIR ONLINE MENSCHEN. IRGENDWANN HABEN WIR EINEN VOLLEN WARENKORB MIT POTENTIELLEN PARTNERN. WAS MACHT DAS MIT UNSEREM GEFÜHLLEBEN?

Daraus entstehen wachsende Ansprüche und eine zunehmende Oberflächlichkeit. Das hat mit Verletzungen und Trennungserfahrungen zu tun. Wir führen heute mehr Beziehungen als unsere Eltern, Großeltern und Urgroßeltern zusammen und erleben viel häufiger Trennungen. Manche Klient:innen können die Trennung nach einer achtwöchigen Beziehung nicht verarbeiten, weil sie gehostet wurden. Anschließend versuchen sie erneute Verletzungen zu vermeiden. Also schrauben sie ihre Ansprüche nach oben, wollen mehr Distanz und Kontrolle. Manche entwickeln Checklisten oder verlieren komplett das Vertrauen. Das Gegenüber muss Verbindlichkeit zeigen, damit



HOLD ME
Geborgenheit ist für die meisten Singles das Wichtigste auf der Suche nach einem Partner oder einer Partnerin.



man sich einlassen kann. Dabei hat er oder sie vermutlich die gleichen schmerzhaften Erfahrungen gemacht. So bleiben Dates aus lauter Angst vor erneutem Frust seelenlos, weil ein Bewerbungsgespräch nicht zum Verlieben taugt. Man wirft dem Gegenüber vor, es sei unverbindlich, oberflächlich oder kann sich nicht entscheiden. Aus so einer Distanz kann keine Nähe und Verbindung entstehen.

SEHEN SIE VORTEILE DER VERSCHIEDENEN MÖGLICHKEITEN VON DATING?

Wir haben die Chance Menschen zu treffen, denen wir so niemals begegnet wären. Die Pandemie hat gezeigt, dass es ein Segen ist, im virtuellen Raum neue Kontakte zu knüpfen und bestehende vertiefen zu können. Ohne Internet wäre die Einsamkeit, die viele in den letzten zwei Jahren verspürten, vermutlich noch schlimmer und schmerzhafter gewesen.

MAL ANGENOMMEN, IHR SOHN ODER IHRE TOCHTER FRAGT SIE, WIE DAS MIT DER LIEBE KLAPPT. WAS ANTWORTEN SIE?

Hab Mut dich einzulassen und Vertrauen, dass wenn es schmerzhaft wird, du von deinen Verletzungen heilen wirst. Es lohnt sich.

GESCHICHTEN AUS DEM LEBEN VON SINGLES, PAAREN UND ZWISCHENDRIN

INES, 31, VERGEBEN

Liebe ist für mich Bedingungslosigkeit und Vertrauen ineinander. Ich lernte fast alle Partner und Bekanntschaften über Onlinedating kennen. So kommt man in Kontakt mit Menschen, die man im „realen“ Leben vielleicht nie getroffen hätte. Meinen jetzigen Freund lernte ich vor circa sieben Jahren über Tinder kennen. Damals war es ein Sommerflirt, während ich in Bregenz gearbeitet und er dort gewohnt hat. Da wir keine Fernbeziehung wollten, haben wir das Ganze beendet und uns aus den Augen verloren. Als ich zwei Jahre später wieder in Bregenz war, hatten wir wieder was miteinander. Er wollte nichts Festes, ich schon. Ich ging zurück nach Innsbruck und versuchte ihn zu vergessen. Wir hatten mal viel Kontakt, mal monatelang gar nicht. Manchmal trafen wir uns und sind unseren Partner:innen fremd gegangen. Als ich ihn vor zwei Jahren besuchen wollte, meldete er sich plötzlich nicht mehr. Stattdessen bekam ich eine Nachricht von seiner damaligen Freundin, dass ich ihren Freund in Ruhe lassen solle. 2020 war ein turbulentes Jahr und ich beschloss, Single zu bleiben und mein Leben zu genießen. Wie es der Zufall wollte, meldete er sich genau dann wieder. Ich sagte ihm, dass ich keine Lust mehr auf Spielchen habe. Wir dateten uns und lernten uns auf einer ganz anderen Ebene kennen. Es passte. Wir sehen uns alle zwei bis drei Wochen, sodass je-



de:r noch genug Freiraum hat. Heute bin ich dankbar um jede Erfahrung. Jede gescheiterte Beziehung zeigt einem, was man will oder nicht will.

DANIEL 34 UND LISA 30, VERHEIRATET

Wir lernten uns vor fünf Jahren über Tinder kennen. Beide aus langen Beziehungen, keiner wollte was Festes. Schon beim dritten Treffen war aber klar, dass wir uns dafür zu gerne haben. Wir erzählten uns alles über unsere Vergangenheit, alle Details aus Ex-Beziehungen. Viele sagen, darüber redet man nicht. Wir finden, dass diese einen genau zu dem gemacht haben, was man heute ist. In den Gesprächen kam heraus, dass wir nichts gegen eine offene Beziehung haben und uns Sex mit anderen Partner:innen erlauben wollen. Seit zwei Jahren sind wir verheiratet, an unserer Einstellung hat sich nichts geändert. Das bedeutet nicht, dass wir regelmäßig mit anderen schlafen, sondern uns, wenn wir das Bedürfnis haben, bewusst dafür entscheiden. Einmal meldeten wir uns bei Tinder an und trafen uns jeweils mit anderen. Das war zeitintensiv und echt hart. Lisa saß einmal Zuhause, während ich mich mit einer anderen Frau traf. Sie ist fast durchgedreht. Nach den Treffen mussten wir lange an uns und dem Vertrauen zueinander arbeiten. Trotzdem war es eine coole Erfahrung, denn die Stimmung zwischen uns war richtig erotisch aufgeheizt. Zudem haben wir ein befreundetes Paar. Wir verbringen unsere Freizeit miteinander und haben Sex. Ganz unkompliziert. Eine weitere Erfahrung machten wir als Paar in einem Swingerclub. Wir entschieden uns dafür, an diesem Abend nur miteinander Spaß zu ha-

ben und mit niemand anderem. Irgendwann suchten wir uns ein gemütliches Plätzchen und fingen an uns zu küssen. Während ich (Lisa) Daniel einen geblasen habe, merkten wir, dass wir von super vielen Leuten beobachtet wurden. Kein Wunder, die Leute dort waren im Gegensatz zu uns relativ alt, wir kamen uns vor wie Frischfleisch. Wir konzentrierten uns nur auf uns und wurden ziemlich geil. Wenn wir mit einer anderen Person zusammen sind, denken wir immer aneinander. Man vergleicht automatisch und fragt sich, ob es dem anderen gutgeht. Wir reden viel und sind sehr offen. Das ist für uns der Kern einer funktionierenden Beziehung. Mit unserer Art eine Ehe zu führen wollen wir dem klassischen Fremdgehen vorbeugen. Wir wollen zusammen alt werden, mit 80 in Griechenland im Camper sitzen. Wir glauben nicht daran, dass man nach 60 Jahren monogamer Ehe immer noch gleich guten Sex hat und sich nie gewünscht hat, andere Erfahrungen zu sammeln.

RONALD, 56, SINGLE

Ich bin seit meiner Scheidung 2014 Single. Wir waren 20 Jahre verheiratet. Ich bin sehr glücklich mit meiner Situation und mache mir keinen Druck, etwas daran zu ändern. Seit zwei Jahren bin ich auf Tinder und My Sugardaddy unterwegs. Nach meiner Ehe entdeckte ich meine Sexualität ganz neu, probierte viel aus, schlief mit Männern. Ich lasse mich gerne von anderen Menschen inspirieren, liebe es, wenn jemand sinnlich ist und sich selbst schön findet. Ich mag meinen Körper und bin sehr fokussiert auf Sex und meine Lust. Wenn man mit sich selbst im Reinen



ZUVERSICHT

Jede:r zweite Internetnutzer:in glaubt daran, online die große Liebe finden zu können.



ist, kann man damit andere Leute inspirieren. In einer Partnerschaft wünsche ich mir Leidenschaft, Hingabe und vor allem Toleranz. Es gibt nichts Schlimmeres, als das Gegenüber nach den eigenen Vorstellungen verändern zu wollen. Ich finde, Liebe an sich ist nicht komplizierter geworden, wenn man direkt sagt, was man will und braucht. Miteinander reden ist für mich der Schlüssel. Allerdings hat sich der Zusammenhalt in Beziehungen verändert. Menschen sind eigenständiger, individualistischer. Wer nicht ins Schema passt, fliegt schnell aus dem Leben.

JULIA 29 UND FRED 24, ON-OFF ABER EIGENTLICH SINGLES

Wir lernten uns vor sechs Jahren in einer Boulderhalle kennen. Nach einer kurzen guten Beziehungsphase trennten wir uns immer wieder und kamen jedes Mal zueinander zurück. Wir konnten wir nicht mit und nicht ohne einander. Sobald das Wort Beziehung im Raum stand, schwebte eine dunkle Wolke über uns und die Stimmung war angespannt. Im Alltag funktionieren wir nicht als Paar. Kurz nachdem wir uns zum vorletzten Mal trennten, wurde ich

schwanger. Wir probierten unserem Sohn zuliebe zusammen zu bleiben, zogen in eine gemeinsame Wohnung. Doch es klappte überhaupt nicht. Unser Sohn ist jetzt eineinhalb Jahre alt und unsere Beziehung zueinander besteht nur aus ihm. Wir kommen mal mehr, mal weniger miteinander klar, aber an erster Stelle steht für uns beide das Wohl unseres Sohnes. Den/die andere:n anzusehen wenn er/sie dein Kind im Arm hält, macht etwas mit einem. Zu sehen, wie der/die andere sich dadurch verändert und wächst, ist ganz speziell. Uns ist bewusst, dass ein "normales gemeinsames Familienleben" aufgrund unserer Differenzen nicht möglich ist. Es ist aber nicht alles schlecht. Gerade weil wir so unterschiedlich sind, lernen wir sehr viel voneinander. Durch unsere Streitereien wurden oft längst verdrängte Probleme wieder ausgegraben, die dann durch den Streit und im Idealfall eine Diskussion danach verarbeitet werden konnten. Es ist zwar anstrengend sich so intensiv mit bereits verdrängten Dingen auseinander zu setzen, aber es hilft an sich zu arbeiten und sich dadurch weiter zu entwickeln. ①

Moderne Beziehungen

Heute gibt es eine Vielfalt an Lebens- und Liebesformen für Paare. Interessen und Bedürfnisse sind manchmal unbewusst, nicht ausgesprochen, oft unterschiedlich.

- Was bedeutet das für ein selbst- und verantwortungsbewusstes Leben, für mich und meine:n Partner:in?
- Wo liegen meine Bedürfnisse, wo die de:r anderen?
- Ist es unromantisch, über so etwas nachzudenken?

Diese Fragen gemeinsam zu klären und eine für beide Seiten passende Basis und Vereinbarung zu finden, kann das erklärte Ziel einer Mediation sein. Begleitet und geführt werden die Gespräche von eine:r Mediator:in (Bafm*) mit juristischem Grundberuf oder – nach Wahl – von einem Mediatoren:innen-Team mit bi-professionellem Hintergrund (Jurist./psycho-sozial), beide Mediatoren:innen (Bafm*).

Durch Kommunikation können spätere Kränkungen und Verletzungen verhindert werden, weil Vorstellungen ausgesprochen werden. Das Ver-ein-baren unterschiedlicher Interessen bietet die Chance einer nachhaltigen Beziehung.

- Brauchen wir eine Regelung unserer Vorstellungen?
- Reicht unser Gespräch (z. B. auch in einer Mediation) oder brauchen wir eine schriftliche Vereinbarung?
- Welche gesetzlichen Regelungen gibt es?

WOERTGE RECHTSANWÄLTE
WWW.WOERTGE.COM

* Näheres hierzu unter bafm-mediation.de

Mediation
DIE LÖSUNG AM RUNDEN TISCH

WOERTGE
RECHTSANWÄLTE