

Stimmt in Ihrer

Die Kunst der
Ausgewogenheit:
Geben und
Nehmen sollten
sich zumindest
subjektiv die
Waage halten



die Balance Beziehung?

Wer liebt, darf nicht aufrechnen. Das klingt gut. Stimmt aber nicht. Denn eine glückliche Partnerschaft hat viel mit Gleichgewicht und Gerechtigkeit zu tun

Am Anfang gab es rote Rosen. Immer am Dienstag, für jede Woche, die sie zusammen waren, eine Rose mehr. Jakob schrieb Mails, die sie knallrot werden ließen. Überraschte sie mit Ausflügen an den Gardasee. Marie half ihm nächtelang bei der Doktorarbeit, verwöhnte ihn mit selbst gerollten Sushi und sagte ihren Mädelsurlaub ab, um ihn beim Renovieren zu unterstützen.

Liebe ist das Einzige, das sich vermehrt, wenn man es verschwendet, haben sie damals gedacht. Und sich nie gefragt, ob sich dieser Einsatz lohnt. „Wer frisch verliebt ist, will von Herzen geben, so viel er kann. Manchmal sogar mehr“, sagt der Paartherapeut und Psychoanalytiker Wolfgang Schmidbauer („Paartherapie: Konflikte verstehen, Lösungen finden“, Gütersloher Verlagshaus, 19,95 Euro). Wenn es ein neues „Wir“ gibt, rückt jeder das „Ich“ in den Hintergrund. Man pöppelt die Beziehung und stellt die eigenen Interessen zurück – freiwillig natürlich.

Nach dem Hormonrausch kommt der Rechenschieber

Aber irgendwann, wenn er nicht mehr jede Woche Rosen bringt, sondern höchstens zweimal im Jahr, wenn der Hormonpegel vom Level Romantik in den Bereich Routine gesunken ist, hört man sich fragen: „Was ist, bitte schön, dein Beitrag zum Haushalt?“ Waage und Rechenschieber werden dann ent-

staubt, um Bilanz zu ziehen und zu prüfen, ob man in dieser Beziehung überhaupt auf seine Kosten kommt. „In jeder Beziehung steckt Kalkül: Ob das eine Freundschaft ist, ein Arbeitsverhältnis oder eine Ehe“, sagt Schmidbauer. „Wir wollen für unseren Einsatz möglichst viel Ertrag bekommen.“

Dass Paare den finanziellen Beitrag zum gemeinsamen Leben offen diskutieren, ist inzwischen kein Tabu mehr. Es gilt vielmehr als naiv, alles, was man hat, in einen Topf zu werfen. Diese Trendwende hat verschiedene Ursachen: So erfüllen Männer immer seltener die klassische Ernährerrolle, Frauen leisten oft einen ähnlich wichtigen Beitrag zum Familieneinkommen. Auch das Scheidungsrecht basiert mittlerweile auf dem Prinzip der Eigenverantwortung – jeder soll im Fall einer Trennung für sich sorgen können. Angesichts hoher Scheidungsquoten stellen Frauen heute ihren Job nicht mehr so ohne Weiteres zurück, damit er Karriere machen kann.

Während es also durchaus üblich geworden ist, sich über die finanzielle Balance Gedanken zu machen, gesteht man sich nur ungern ein, dass man auch in weniger greifbaren Bereichen der Beziehung überprüft, wer wie viel investiert. Dieser Teil der Buchführung bleibt normalerweise streng geheim, denn so eine Kosten-Nutzen-Rechnung wirkt doch ziemlich kleinkariert, egoistisch. Und verdammt unromantisch.

Dabei gibt es sogar eine wissenschaftliche Legitimation: Die Equity-Theorie für sozialen Austausch besagt, dass die Zufriedenheit der Partner davon abhängt, wie ausgeglichen, fair und gerecht sie ihre Liebe empfinden. Beziehungen, in denen beide das Gefühl haben, sich in gleichem Maße zu engagieren, sind stabiler.

Jedes Beziehungskonto rutscht mal ins Minus

So weit die Theorie. In der Praxis sind die wenigsten Partnerschaften streng ausgewogen. Wie will man das auch messen? Hinzu kommt die Dynamik des Lebens. Neue zeitraubende Aufgaben im Job oder eine private Leidenschaft, die plötzlich mehr Aufmerksamkeit fordert, kann die Balance stören. Auch wenn einer krank wird oder arbeitslos, braucht er den anderen und kann selbst wenig geben. „Für eine gewisse Zeit wird so eine Schiefelage durch positive Erwartungen abgepuffert“, sagt Schmidbauer. „Man lebt in der Hoffnung, dass man irgendwann schon wieder auf seine Kosten kommen wird.“ Allerdings ist dieser „Kreditrahmen“ limitiert: Wenn stets nur einer profitiert, fühlt sich der andere früher oder später abgezockt.

Warum aber fallen einem spontan Paare aus dem Bekanntenkreis ein, bei denen einer der beiden offensichtlich mehr für die Beziehung tut – ohne dass die Liebe darunter zu leiden scheint? „Wenn sich einer mehr engagiert, beispielsweise indem die Initiative zu Unternehmungen immer von ihm ausgeht, ist das nicht automatisch ein Problem“, so Schmidbauer. Im Regelfall beschränkt sich die Disbalance auf einzelne Bereiche der Beziehung. Empfindet aber einer der Partner die Verteilung dauerhaft als ungerecht, leidet die Liebe.

Es gibt auch Beziehungen, die haben von Beginn an mit einem Ungleichgewicht zu kämpfen: Ein Partner ist deutlich

wohlhabender, gebildeter, attraktiver – solche Faktoren können begünstigen, dass der vermeintlich Unterlegene denkt, mehr geben zu müssen. Doch auch wenn sich beide auf Augenhöhe begegnen, passiert es, dass sich einer für den anderen aufgibt. „Man investiert und erwartet das vom anderen in gleichem Maße“, sagt Schmidbauer. Kommt weniger als erhofft zurück, macht sich Enttäuschung breit – die der andere natürlich bemerkt. Er entwickelt Schuldgefühle und sieht sich unter Druck gesetzt – oft der Anfang einer handfesten Krise.

Ähnlich läuft es mit großzügig dargebrachten Opfern für die Liebe: „Beide Partner sollten das bekommen, was sie brauchen“, so Schmidbauer. „Wer für den anderen verzichtet, macht ihn verantwortlich, wenn ihm selbst etwas fehlt.“ Wie bei Markus und Ines: Weil er sich eine große Familie wünschte, legte sie ihre Karrierepläne auf Eis – und erwartet von ihm, dass er ihr die Anerkennung aus dem Job ersetzt, die sie vermisst. Das Paradoxe: Während im Kleinen häufig pingelig aufgerechnet wird, gibt es bei wichtigen Entscheidungen oft keine Diskussion. So haben Ines und Markus nie

ernsthaft darüber geredet, ob es eine Alternative dazu gibt, dass sie zu Hause bei den Kindern bleibt. „Jeder möchte sich als jemand fühlen, der gut lieben kann“, sagt Schmidbauer. Mit diesem Leistungsdenken überfordert man aber nicht nur sich selbst, sondern auch den Partner: Nur weil er mich liebt, weiß er nicht automatisch, was ich mir insgeheim wünsche.

Gerechtigkeit ist schwer, wenn es keinen Richter gibt

Fairness funktioniert, wenn sich alle an die Spielregeln halten. So kennen wir es vom Sport. Was aber, wenn es keinen Schiedsrichter gibt? Stundenlang hat sich Nina durch Möbelhäuser gekämpft, um Farbmuster fürs neue Wohnzimmer zu besorgen. Und jetzt? Wirft Kai nur einen kurzen Blick auf die Stoffe. Sie ist enttäuscht, weil er ihren Einsatz nicht würdigt. Er schmolzt, weil er auch nie gelobt wird. Schließlich schuftet er jeden Tag im Büro, um den Kredit für das Haus zu tilgen, während Nina shoppen geht – und sich höchstens beschwert, dass er so spät nach Hause kommt.

„Wenn man in der Liebe aufrechnet, gibt es weder eine einheitliche Währung



Unter einer Decke: Das gemeinsame Ziel sollte man nicht aus den Augen verlieren

Schadet Aufrechnen der Liebe?



Dr. Helmut Zell ist Volkswirt und Autor von „Geben und Nehmen in der Partnerschaft“ (BoD, 19,80 Euro), www.paarökonomie.de

freundin: Was hat Liebe überhaupt mit Ökonomie zu tun?

Zell: Jede Partnerschaft ist ein Tauschhandel. Es geht um das Geben und Nehmen von Leistungen und Zuwendung. Wie in der Wirtschaft wird dabei aufgerechnet, und zwar nicht in Zahlen, sondern in Form von positiven und negativen Gefühlspositionen.

Ist es wichtig, dass die Partner gleich viel in die Beziehung investieren?

Ja, beide möchten das Gefühl haben, dass Ausgeglichenheit herrscht. Allerdings kann man den Wert dieser Leistungen nicht objektiv messen. Jeder wägt den Wert seiner Handlungen für den anderen gegen das ab, was er dafür bekommt.

Wie bewusst sind sich Paare dieses Tauschhandels denn überhaupt?

Üblicherweise will man sich nicht damit auseinandersetzen. Es ist eine geheime Buchhaltung – doch wird in den Hinterköpfen der Partner ständig Bilanz geführt.

Was passiert, wenn diese geheimen Bilanzen in Schiefelage geraten?

Ein statisches Gleichgewicht ist nicht realistisch – in der Liebe wie in der Marktwirtschaft. Ohne Dynamik gibt es keine Entwicklung. Bringt einer für die Liebe ein Opfer, tritt er in Vorleistung und erwartet eine Rückzahlung. Also: Berät er sie beim Schuhkauf, sollte sie ihn später in Ruhe nach CDs stöbern lassen.

Am Ende muss der Saldo stimmen ...

So ist es. Ein negativer Saldo entsteht, wenn ein Partner den Eindruck hat, dass sich seine Mühen für die Beziehung nicht lohnen. Er sieht sich in der Rolle des Gläubigers, schafft es aber oft nicht, dem anderen seine Erwartungshaltung zu kommunizieren. Irgendwann ist der Kreditrahmen, der bei einem gefühlten Defizit als Puffer dient, erschöpft.

Wie können Paare dem vorbeugen?

Indem sie akzeptieren, dass die Liebe ein Tauschgeschäft ist, und sich über die Bilanz klar werden. Dann kann man fair und liebevoll mit dem Partner verhandeln.

partnerschaft

noch objektive Bewertungsmaßstäbe“, erklärt Wirtschaftsexperte Helmut Zell (siehe auch Interview Seite 92). Ist eine Stunde putzen genauso viel wert wie den Rasen mähen? Und weiß sie überhaupt, was es für ihn bedeutet, das Bike-Wochenende mit seinen Buddys für den Sechzigsten ihrer Mutter sausen zu lassen?

Um Pflichten gerecht zu verteilen, greifen manche Paare zu drastischen Methoden: Seit sie zu viert sind, gibt es bei Tom und Petra eine Punktetabelle für Gemeinschaftsaufgaben. Müll wegbringen ist einen Punkt wert, mit den Kindern auf den Spielplatz gehen gibt drei. Schließlich arbeiten beide, dann muss jeder auch gleich viele Aufgaben im Haushalt übernehmen – für Petra ist das ein Stück Emanzipation.

„Es ist okay, wenn Paare auf diese Weise für Balance sorgen. So fühlt sich keiner ausgenutzt“, sagt Schmidbauer. „Wichtiger ist aber, dass sich beide bewusst freiwillig für ein gemeinsames Ziel einsetzen – z. B. eine saubere Wohnung oder glückliche Kinder – und nicht nur vermeiden wollen, dass der andere nör-



Beide sind Gewinner: In stabilen Beziehungen kommt keiner zu kurz

gelt.“ Dazu gehört auch, die Kontrolle abzugeben und den Partner nicht sofort zu kritisieren, wenn er eine Aufgabe übernimmt. Selbst wenn die Bluse nach dem Bügeln noch Falten hat oder die Tochter mal nicht farbharmonisch gekleidet ist.

Die eigene Leistung wird häufig überschätzt

Beachten sollte man außerdem die normale menschliche Tendenz, eigene Leis-

tungen höher einzustufen als das Engagement anderer. Was natürlich daran liegt, dass man den eigenen Aufwand sehr genau einschätzen kann, aber häufig nicht mitbekommt, wie anstrengend der Einsatz des Partners war („Fahrradreifen flicken? Kann ja so schwierig nicht sein!“). Schnell passiert es, dass sich beide benachteiligt fühlen und die Wertschätzung abnimmt. „Oft wird diese Negativspirale erst in einer Paartherapie aufgedeckt“, weiß Schmidbauer. „Dann müssen die Partner lernen, ihre Erwartungen zu begrenzen und das zu schätzen, was sie bekommen. Durch Vorwürfe kann man den anderen nicht ändern!“

Fazit: Es spricht überhaupt nichts dagegen, ein emotionales Beziehungskonto zu führen. Warum also sollten Sie das im Geheimen tun? Je offener man die Bilanzen vergleicht, umso leichter kann man für Ausgleich sorgen. Was dabei gern übersehen wird: Neben den Taten haben auch Worte einen entscheidenden Einfluss. „Anerkennung, Lob, Dankbarkeit werden aus ökonomischer Sicht unterschätzt: Eine liebevolle Bemerkung kostet nichts, gibt dem Partner aber ein gutes Gefühl, wenn er etwas für mich getan hat“, meint Zell. Und auch, wenn eine Beziehung mit Arbeit verbunden ist, darf man nie vergessen: Die Liebe ist und bleibt ein Geschenk. *Kerstin Schmied*

Check: Fühlen Sie sich ausgenutzt?

Das Geben und Nehmen in der Liebe wird von den Partnern meistens ganz unterschiedlich bewertet. Hier können Sie Ihre eigene Einschätzung testen:

	Ja	Nein
Wer mehr Ressourcen (z. B. Zeit, Geld) hat, sollte auch mehr geben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liebesbeweise sind für mich ein wichtiges Zeichen von Wertschätzung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn mein Partner Entscheidungen ohne mich trifft, bin ich verletzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir ist eine finanzielle Absicherung (z. B. im Ehevertrag) sehr wichtig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bevor ich mich ausbeuten lasse, beende ich eine Beziehung lieber.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn wir uns gegenseitig etwas schenken, geben ich eher mehr Geld aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Am Anfang unserer Beziehung hat sich mein Partner stärker engagiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seit wir Eltern sind, kommen meine Bedürfnisse immer öfter zu kurz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
So oft, wie ich ihm entgegenkomme, könnte er sich häufiger revanchieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe das Gefühl, dass mir unsere Liebe mehr bedeutet als ihm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn Sie bei mehr als drei der ersten fünf Statements Ja angekreuzt haben, legen Sie viel Wert auf Gerechtigkeit in der Beziehung. Bestätigen Sie mindestens drei der letzten fünf Aussagen, haben Sie das Gefühl, zu viel zu geben oder zu wenig zurückzubekommen. Wer insgesamt mehr als sieben Kreuze bei Ja gemacht hat, leidet vermutlich unter diesem Zustand. Sprechen Sie mit Ihrem Partner, dann können Sie gemeinsam an einem Ausgleich arbeiten.