familylife FIVE

5 Minuten für deine Beziehung

SLIDING VERSUS DECIDING

Es ist immer wieder spannend, im Schwimmbad den Leuten zuzusehen, die sich auf den Sprungturm wagen. Neben den Mutigen, die kurz entschlossen springen, gibt es da immer auch einige Zögerliche, die nicht so recht wissen, ob sie springen sollen oder nicht. Beim Beobachten dieser Leute ist mir aufgefallen, dass es meistens gut geht, wenn man bewusst abspringt. Wer sich hingegen nach dem Motto: „Augen zu und durch" einfach der Schwerkraft hingibt und sich plumpsen lässt, erlebt oft eine schmerzhafte Landung.

Dieses Sprungturm-Prinzip gilt auch für viele Meilensteine einer Beziehung, behaupten zumindest Forscher der Universität Virginia. Sie haben herausgefunden, dass Leute eine glücklichere Ehe führen, wenn sie bewusste Entscheidungen getroffen haben. Und entsprechend unglücklichere Ehen, wenn sie in gewisse Dinge einfach hineingeschlittert sind. Dieser Effekt heißt auf Englisch so schön „Sliding versus Deciding" (Rutschen versus Entscheiden) und wurde von vielen weiteren Wissenschaftlern bestätigt.

Das beginnt schon bei der Partnerwahl. Wurde ein Partner bewusst gewählt oder hat sich die Beziehung einfach so ergeben? Ein weiterer Meilenstein ist gemeinsamer Sex. Passiert es einfach oder entscheiden wir uns dafür oder dagegen? Wie ist es mit dem Zusammenziehen? Und heiraten wir, weil die Umstände gerade passen und ein Kind unterwegs ist, oder weil wir uns bewusst dafür entscheiden?

Dann geht es vielleicht ums Kinderkriegen und um die Wohnortwahl. Und um die Arbeitsteilung und darum, welche Prioritäten man im Leben setzt. Auch hier wieder: Ergibt es sich einfach oder treffen wir diese Entscheidungen bewusst? Wer abwägt, sich einigt und dann abspringt, hat gute Chancen, von einer höheren Zufriedenheit in der Beziehung zu profitieren. Wer dagegen vom Sprungbrett rutscht, wird öfter mal eine schmerzhafte Landung erleben.

NEXT LEVEL

FÜR MEINE BEZIEHUNG:

Welche potenziell wichtigen Entscheidungen stehen bei dir an und wie kannst du sie bewusst treffen?