familylife TIME

Qualitätszeit für deine Beziehung

KOMPLEMENTÄR STATT KOMPATIBEL - WARUM UNTERSCHIEDE STÄRKEN

In einer Studie sollten Teilnehmende ihren idealen Liebespartner beschreiben. Als man später ihre „Traumpartner" mit ihnen selbst verglich, zeigte sich: Sie hatten sich im Grunde selbst beschrieben.

Warum glauben so viele Menschen, dass der ideale Partner ihnen möglichst ähnlich sein sollte?
Einer der Hauptgründe ist die Erwartung, dass es dann weniger Konflikte gibt. Denn – worüber sollte man sich schon streiten, wenn beide dieselben Interessen haben und die Welt aus der gleichen Perspektive sehen?

Auch Partnervermittlungen setzen auf dieses Prinzip. Ihre Algorithmen matchen Menschen, die sich ähneln. Doch trotz immer ausgefeilterer Apps und besserer Matches sind Beziehungen heute nicht automatisch glücklicher oder stabiler.

Das zeigt: Mehr Ähnlichkeit bedeutet nicht automatisch mehr Liebe oder Erfüllung.
Natürlich ist eine gewisse Übereinstimmung in Werten und Lebenszielen wichtig. Aber Forschung und Erfahrung zeigen, dass Komplementarität statt Kompatibilität von entscheidender Bedeutung ist.

Komplementarität meint, sich durch Unterschiede gegenseitig zu ergänzen und zu bereichern. Schon in den 1950er-Jahren fand der Soziologe Robert Winch heraus: Die glücklichsten Paare sind nicht die ähnlichsten, sondern die sich am meisten ergänzen – die Planerin und der Spontane, der Gefühlsmensch und die Analytikerin, die Optimistin und der Realist. Solche Unterschiede eröffnen neue Horizonte und halten Beziehungen lebendig.

Das Geheimnis liegt darin, unsere Unterschiede nicht als Hindernis zu sehen, sondern als Geschenk. Mach doch mal den Test: Finde 5 Eigenschaften deines Partners, die sich von deinen unterscheiden, und von denen du sagen kannst, dass sie dich positiv ergänzen.

So wird aus einem „Bremsklotz" jemand, der dir hilft, zur Ruhe zu kommen. Und aus einem „Freiheitsjunkie" jemand, der euch hilft, als Paar individuell zu bleiben.

Ich möchte dich ermutigen: Schau neu auf eure Unterschiede. Frag dich, wo sie dich ergänzen und euch bereichern? Vielleicht werdet ihr nie gemeinsam Marathon laufen oder Schach spielen – aber ihr könnt voneinander lernen und zusammen mehr erreichen.

NEXT LEVEL FÜR DEINE BEZIEHUNG

Schreibt eine Liste eurer Unterschiede – und notiert, wie ihr euch dadurch positiv ergänzt.

Inhalt von Marc Bareth, Leitung FAMILYLIFE Schweiz, ist verheiratet mit Manuela. Sie haben einen Sohn und zwei Töchter.

Weitere Artikel: familylife.de/time