

DIESEN INHALT IN GEPCORE ANSEHEN

LANGZEITBEZIEHUNGEN

Wenn Liebe Alltag wird

Eine Langzeitbeziehung beginnt nicht erst nach Jahrzehnten – sondern in dem Moment, in dem Unterschiede sichtbar werden. Warum genau darin die Chance liegt, erklärt die Therapeutin Ursula Nuber im Interview



Text: **Erik Hlacer**
30.08.2026 7Min

Frau Nuber, Sie haben den Fallstricken in Langzeitbeziehungen ein ganzes Buch gewidmet. Ab wann ist eine Beziehung eigentlich eine Langzeitbeziehung?

Ursula Nuber: Die meisten denken dabei vermutlich an alte Paare, die ihr goldenes Hochzeitsjubiläum feiern. Für mich beginnt eine Langzeitbeziehung aber viel früher – nämlich dann, wenn die Liebe Alltag wird. In dieser Phase merkt man, dass der Partner oder die Partnerin tatsächlich ein anderer Mensch ist, mit eigenen Gewohnheiten, Bedürfnissen und Vorstellungen vom Leben.

Diese Unterschiede müssen Paare aushandeln: Was will ich? Was willst du? Womit kann ich leben – und womit nicht? Solche Fragen tauchen zum ersten Mal auf, wenn die Verliebtheit nachlässt. Und sie verschwinden auch später nicht mehr. Sie begleiten Paare im Grunde durch ihr ganzes gemeinsames Leben.



Ursula Nuber

Ursula Nuber ist Diplompsychologin und war bis 2018 Chefredakteurin der Zeitschrift "Psychologie Heute". Sie arbeitet als Psychologin und Paartherapeutin in der Nähe von Heidelberg und ist Autorin zahlreicher psychologischer Ratgeber. Zudem ist sie Kolumnistin ("Besser lieben") der "Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung".

Sie sprechen von Unterschieden, die Paare aneinander bemerken. Welche Unterschiede meinen Sie konkret?

Zum Beispiel merken Paare, dass sie unterschiedlich ticken. Der eine ist ein Frühaufsteher, die andere ein Nachtmensch. Oder: Der eine braucht ständig Freunde um sich herum, der andere sitzt lieber zu Hause. Oder: Er ist penibel ordentlich, sie nimmt es mit der Ordnung nicht so genau.

Und natürlich geht es auch um Fragen der Kindererziehung, ob man wirklich einen Garten braucht und wie man mit den jeweiligen Eltern umgehen soll. All diese Unterschiede können zu Diskussionen führen, die mit der Dauer der Beziehung häufiger und heftiger werden können.

Aber merkt man so was nicht schon früher?

Ja, durchaus. Aber genau das ist der Knackpunkt. Am Anfang einer Beziehung ist man toleranter. Man ist viel eher bereit, über Differenzen hinwegzusehen. Mit der Zeit nimmt diese Toleranz ab. Dann werden Unterschiede schärfer wahrgenommen. Was bei Langzeitpaaren immer wieder dazu führt, dass die Partner weniger akzeptierend, oft unfreundlich, manchmal sogar übergriffig miteinander umgehen.

Was meinen Sie mit übergriffig?

Zum Beispiel, indem der eine für den anderen spricht: "Mein Mann mag das nicht", "meine Frau kann das nicht". Oder indem man kritisiert: "Du hängst ständig am Handy herum." Wenn das passiert, versucht man, den Partner oder die Partnerin zu erziehen. Das geschieht oft unbewusst, ist aber eine massive Abwertung.

In frühen Phasen sind solche Erziehungsversuche eher selten, später nehmen sie zu. Ein Beispiel aus meiner Praxis: Die Ehefrau klagt, dass sie sich für ihren Mann schämt, weil er so laut redet. Sie fordert von ihm Rücksicht. Er soll leiser reden, vor allem, wenn andere Leute zuhören können. Nun hat dieser Mann einfach ein starkes Organ. Er spricht laut, das ist seine Art. Und er tut sich sehr schwer, leiser zu sprechen.

Natürlich darf die Ehefrau Wünsche äußern. Aber wenn daraus wird: "So wie du bist, bist du mir peinlich", dann ist das für den anderen verletzend. Dann geht es nicht mehr um Lautstärke, sondern um fehlende Akzeptanz. Der Partner wird in seiner Art infrage gestellt. Solche Prozesse können Beziehungen stark belasten.

Sie sagen, dass es vor allem Unterschiede sind, die Konfliktstoff bieten. Haben also Paare, die in vielen Dingen ähnlich ticken, langfristig bessere Erfolgsaussichten?

Ähnliche Werte sind auf jeden Fall ein Vorteil. Wenn man bei grundlegenden Fragen ähnlich denkt – etwa bei der Kindererziehung oder politischen Einstellungen. Aber wenn der Gleichklang zu groß wird, kann eine Gefahr entstehen.

Ich nenne sie das "Hänsel-und-Gretel-Syndrom" – aus der Liebesbeziehung wird eine Art Geschwisterbeziehung. Man versteht sich gut, organisiert den Alltag reibungslos, streitet wenig. Aber irgendwann merkt man: Die Sexualität ist eingeschlafen, die Beziehung plätschert vor sich hin.

Nicht katastrophal – aber auch nicht lebendig. Dann kann es gut sein, dass einer von beiden die Beziehung beenden will, weil er oder sie nicht mit einem "Geschwister" leben möchte. Solchen Paaren fehlt die positive Spannung.

Lesen Sie hier: Schreibt es auf – für Eure erwachsenen Kinder!

Und wie gelingt es, diese positive Spannung aufrechtzuerhalten?

Das ist die große Kunst in Langzeitbeziehungen: neugierig aufeinander zu bleiben. Manche Paare erzeugen eine negative Spannung, indem sie ständig streiten. Das schafft auch Intensität – aber keine gute. Im positiven Sinne bedeutet Spannung: den anderen überraschen, neue Seiten zeigen, nicht ganz berechenbar sein. Das hält eine Beziehung lebendig.

Meine Lieblingsübung in der Paartherapie ist die Gastgeberübung. Dabei übernimmt eine Person die Rolle des Gastgebers oder der Gastgeberin. Man kündigt nur an: "Donnerstag ist mein Abend, bitte nichts vornehmen." Und dann überrascht man den anderen mit etwas, von dem man glaubt, dass es ihm oder ihr wirklich Freude macht. Es geht nicht um eigene Interessen, sondern darum, sich in den anderen hineinzusetzen.

Ich hatte zum Beispiel ein Paar in der Beratung, da lud der Mann seine Frau zu einem Picknick im Park ein. Oder in einem anderen Fall überraschte die Frau ihren Partner mit Tickets für ein Eishockeyspiel. Allein die Neugier darauf, was sich der andere ausdenkt, schafft schon positive Spannung – und im besten Fall erneuert sie auch die erotische Neugier auf den anderen.

*"Wenn Paare diese Fragen nicht gemeinsam bearbeiten,
gehen sie häufig erst parallele, dann zunehmend
getrennte Wege"*

URSULA NUBER

In Ihrem Buch schreiben Sie, dass sich Beziehungen insbesondere in Zeiten des Umbruchs verändern. Was beobachten Sie bei Paaren, wenn die Kinder ausziehen oder die Rente beginnt?

Beziehungen verändern sich tatsächlich in Übergangssituationen besonders stark. Krankheit, runde Geburtstage, Ruhestand, die Kinder gehen aus dem Haus – das sind Momente, in denen Menschen beginnen, über sich nachzudenken. Und damit auch über die Partnerschaft. Dann gerät die Beziehung oft in eine Art Midlife-Crisis.

Viele stellen fest: Wir haben uns aus den Augen verloren. Alles drehte sich um Kinder, Beruf, Haus. Und plötzlich steht man sich gegenüber und fragt sich: Verbindet uns eigentlich noch etwas? Will ich die nächsten zehn Jahre mit dir verbringen – und wenn ja, warum?

Wenn Paare diese Fragen nicht gemeinsam bearbeiten, gehen sie häufig erst parallele, dann zunehmend getrennte Wege. Jeder hat seine Hobbys, seine Engagements. Die Brücken zwischen ihnen werden schmaler, bis sie irgendwann ganz fehlen.

Lesetipp: So schön kann die erste große Liebe sein

Was kann helfen, diese Brücken zu erhalten oder neu zu bauen – gerade, wenn jeder seine eigenen Interessen hat?

Unterschiedliche Interessen sind grundsätzlich gut. Es darf nicht nur ein "Wir" geben, jeder sollte ein eigenes Leben haben. Aber natürlich braucht es eine Brücke zwischen dem Ich und dem Wir – und das ist das emotionale Band. Gerade dieses ist in Langzeitbeziehungen oftmals über die Jahre sehr dünn geworden.

Man kann das emotionale Band stärken, indem man zum Beispiel wieder mehr miteinander spricht. Das klingt banal, aber es ist ein wichtiger Schlüssel. Und ich meine damit nicht, dass man darüber spricht, was die Nachbarn wieder gemacht haben, sondern wirklich über sich selbst. Wie geht es mir? Was bewegt mich?

Und man sollte umgekehrt bereit sein, zuzuhören. Das scheint selbstverständlich, aber viele Paare wagen es oft gar nicht mehr, offen miteinander zu sprechen. Womöglich auch, weil sie sich über die Jahre immer wieder verletzt haben und vorsichtig geworden sind. Dann braucht es Mut zur Selbstoffenbarung, um die Beziehung weiterzuentwickeln.

"Ich würde es weiterhin Liebe nennen, sie nimmt nur eine andere Form an"

URSULA NUBER

Sie sagen, viele Paare sind nicht darauf vorbereitet, dass sich Liebe wandelt. Woran können wir denn überhaupt merken, dass sich unsere Liebe verändert hat?

Oft daran, dass alles selbstverständlich geworden ist. Wenn der eine vom Arzt kommt und der andere nicht einmal fragt, wie es war. Wenn jemand erschöpft von der Arbeit heimkommt und der Partner nur noch routinemäßig Anweisungen verteilt.

Auch körperlich zeigen sich solche Veränderungen: Man erträgt die Nähe des anderen schlechter, weicht Zärtlichkeiten aus oder sitzt zwar nebeneinander auf dem Sofa, hat sich aber nichts mehr zu sagen. All das können Alarmsignale sein. Aber das muss noch nicht bedeuten, dass das Paar sich nicht mehr liebt.

Lesen Sie hier: Wie klappt es mit der Liebe, wenn einer viel älter ist?

Aber ist es dann noch Liebe? Oder bräuchten wir eigentlich ein anderes Wort dafür?

Ich würde es weiterhin Liebe nennen, sie nimmt nur eine andere Form an. Die romantische Verliebtheit des Anfangs ist ohnehin nicht auf Dauer angelegt – auch, weil unser Körper diesen intensiven Ausnahmezustand hormonell gar nicht unbegrenzt aufrechterhalten kann. Was danach kommt, ist eine tiefere Verbundenheit.

Diese Liebe ist weniger spektakulär, aber oft tragfähiger, verlässlicher. Man kennt sich, hat Krisen durchstanden, hat viele gemeinsame Erinnerungen. Man muss sich nicht mehr ständig beweisen, fühlt sich geborgen. Darin liegt die besondere Qualität von Langzeitbeziehungen. Problematisch wird es nur, wenn Paare erwarten, dass ihre Gefühle füreinander dauerhaft so bleiben sollten wie im ersten Jahr.

Sie sprechen die Erwartungshaltung von Paaren an. Idealisieren wir vielleicht auch die Beziehungen anderer Paare zu stark? Insbesondere beim Blick auf ältere Paare?

Ja, eindeutig. Viele Paare haben eine Idealvorstellung im Kopf, eine Erwartung, wie Liebe sein soll, getreu dem Motto: Und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute. Das sind romantische Erzählungen aus Büchern und Filmen, aber nicht unbedingt aus der Realität.

Jüngere Paare sollten sich nicht zu sehr mit älteren vergleichen, die 50 und mehr Jahre zusammen durchs Leben gehen. Früher waren die äußeren Rahmenbedingungen anders. Man blieb zusammen, oft unabhängig davon, ob man glücklich war. Oft waren es Gewohnheiten oder äußere Zwänge, die eine Trennung unmöglich machten.

Zum Beispiel waren Frauen früher wirtschaftlich viel abhängiger von ihren Ehemännern, was Scheidungen erschwert hat. So gesehen ist es durchaus eine gesellschaftliche Errungenschaft, dass es weniger ganz lange Langzeitbeziehungen gibt. Dafür aber oft mehrere Langzeitbeziehungen in einem Leben.

LESERPOST

LESERPOST SCHREIBEN