



# Liebe: Schicksal oder Arbeit?

Ein Realitätscheck mit dem Entwicklungspsychologen Alexander Grob.

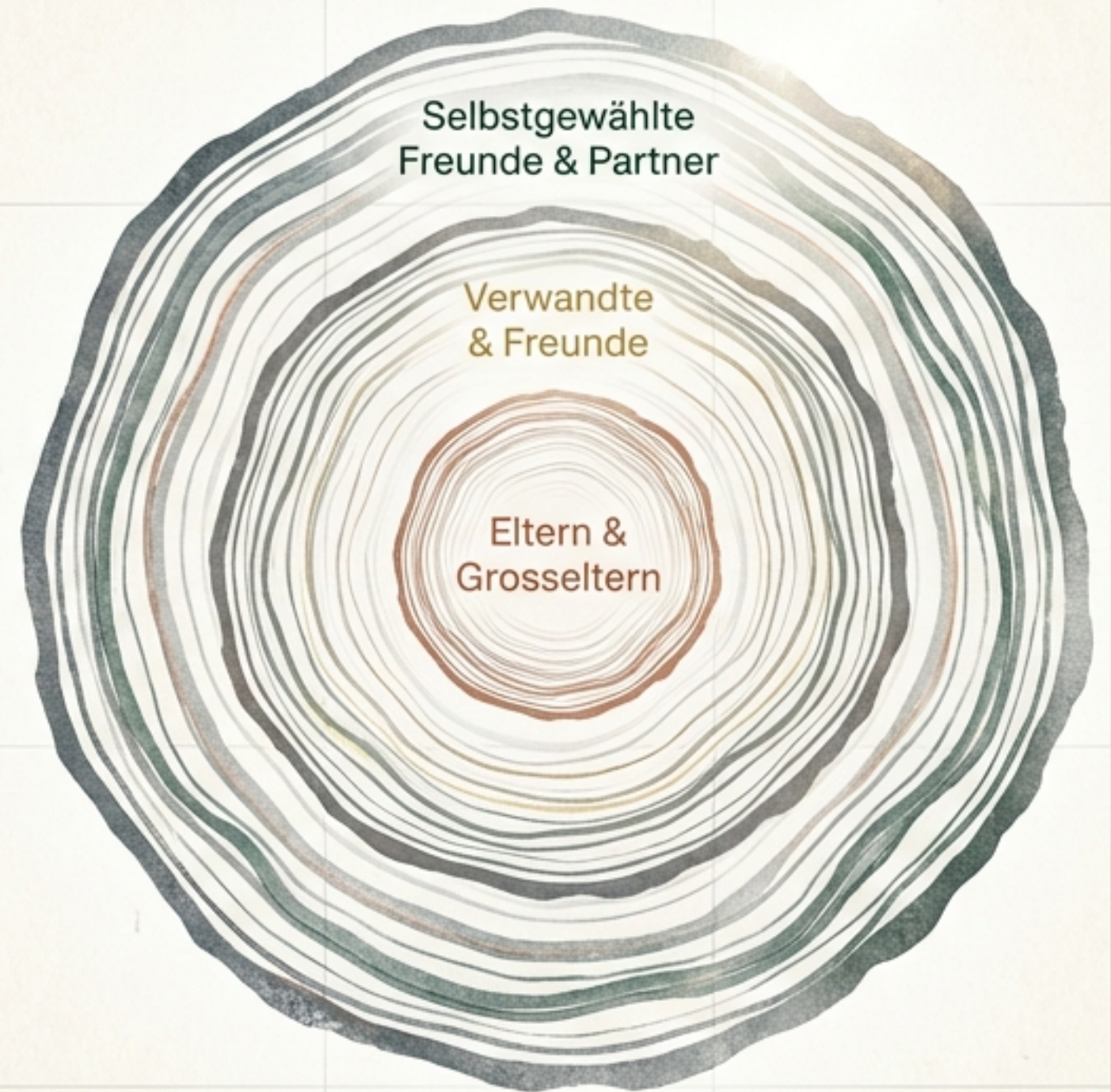
BASED ON AN INTERVIEW ABOUT THE LONGEVITY OF MODERN RELATIONSHIPS.

# Menschliche Entwicklung ist Beziehungsentwicklung.

Von den ersten Lebenstagen an  
definieren wir uns durch Verbindungen.  
Niemand entwickelt sich isoliert.

*“Man ist immer  
in Beziehungen.”*

## Der Entwicklungskreis



# Der Mythos der “Hollywood-Liebe”. Das Konzept des Schicksals.

Die Annahme: Man ist füreinander bestimmt. Der Anfang geschieht unbewusst (“Liebe auf den ersten Blick”).

Die Konsequenz: Wenn es Schicksal ist, muss man nichts tun. Alles läuft von selbst.

Die Gefahr: Wer glaubt, dass von aussen nichts passieren kann, ist auf die Realität nicht vorbereitet.

*“Liebe ist Arbeit,  
kein Zufall.”*



# Wenn der Sturm kommt.

Zwei Denkweisen, zwei Reaktionen.

## Das Schicksals-Konzept


- Reaktion: Resignation.
- Gedanke: "Wenn es schwierig wird, ist dies wohl doch nicht die Person, die für mich bestimmt ist."
- Ergebnis: Man gibt auf.

## Das Arbeits-Konzept

- Reaktion: Aktivierung.
- Gedanke: "Wir sind im Sturm. Wir wollen etwas machen, um zusammen da durchzukommen."
- Ergebnis: Knallharte Arbeit und Wachstum.

## Der Fehler im System: Das Matterhorn-Prinzip.

Die Hollywood-Liebe gleicht einem einzelnen, massiven Berg. Man kämpft sich bis zum Gipfel (das Zusammenkommen, die Hochzeit). Doch wenn man oben ist, gibt es nur noch einen Weg: nach unten.



„Das Problem vom Matterhorn:  
Das hat auch nur einen Gipfel.“  
— Alexander Grob



# Die Realität: Walliser oder Berner Alpen

## Ein Leben in Zyklen

- Langlebige Beziehungen sind keine einzelne Spitze, sondern ein Gebirgsmassiv.
- Die Dynamik: Jeder Gipfel führt später in ein Tal.
- Die Hoffnung: Nach dem Tal kommt der nächste Aufstieg.
- Das Ziel: Es geht nicht darum, oben zu stehen, sondern "unterwegs" zu sein.

# Die Werkzeuge für den Aufstieg.

## Was befähigt uns zu einer langlebigen Beziehung?

Alexander Grob unterscheidet zwei Ebenen der Beziehungsarbeit:

- 1. Haltung (Attitude): Die innere Einstellung zum Partner.
- 2. Verhalten (Behavior): Die konkreten Taten im Alltag.





# Die Haltung: Mehr als nur Anziehung. **Wertschätzung.**

Natürlich beginnt es mit emotionaler Anziehung. Aber dauerhafte Wertschätzung erfordert mehr:

- **Offenheit:** Die Bereitschaft, sich dem Anderen zu öffnen und zu sagen, was in einem vorgeht.
- **Akzeptanz:** Den Partner nicht als Erfüller der eigenen Erwartungen sehen.

„Bereitschaft, sich zu öffnen.“



# Der Partner ist kein Spiegelbild.

Eine gesunde Grundhaltung erkennt die Autonomie des Anderen an.

**Eigenständigkeit:** Der Partner ist eine eigenständige Persönlichkeit, die vielleicht nicht genau gleich tickt.

**Lernen statt Fordern:** Anstatt zu verlangen, dass der Partner so ist wie ich, frage ich mich: Was kann ich von dieser Andersartigkeit lernen?



# Das Verhalten: Fürsorge im Alltag.

## Aktive Zeichen der Wertschätzung

Fürsorge: Auf den anderen zugehen.

Jenseits des Materiellen: Valentinstag-Geschenke und Materielles sind einfach. Wahre Wertschätzung zeigt sich in nicht-materiellen Zeichen der Verbundenheit.

„Kleine Gesten,  
große Wirkung.“

# Die Checkliste für Langlebigkeit.

- Grundhaltung:** Sehe ich meinen Partner als eigenständige Persönlichkeit?
- Offenheit:** Teile ich, was in mir vorgeht?
- Lernbereitschaft:** Was kann ich vom Anderssein des Partners lernen?
- Fürsorge:** Zeige ich **Wertschätzung** durch Taten, nicht nur durch Dinge?
- Ausdauer:** Akzeptiere ich das 'Tal' als Teil des Weges zum nächsten Gipfel?

# Die moderne Falle: 'Well-being' statt 'We-being'.

## Früher (Community)

Langsamere Welt.

Fokus auf Gemeinschaft.

Hoher Wert: Das Wohl des Anderen.

## Heute (Selbstoptimierung)

Schnelle, digitale Welt.

Alles ist sofort erreichbar.

Hoher **Wert**: Persönliches Wohlbefinden ("Mir muss es gut gehen").

# Die Synthese: Selbstfürsorge und Fürsorge

In einer beschleunigten Welt ist die Sorge um sich selbst (**Self-Care**) wichtig. Doch sie darf nicht zur Isolation führen.

**Die Herausforderung des modernen Paares ist es, zwei Elemente täglich zusammenzubringen:**

- 1. Die Sorge um das eigene Wohlbefinden.
- 2. Die aktive Fürsorge für den Partner.



# Die Zukunft der Beziehung: Etappen statt Ewigkeit?

Die lebenslange 'Eine Liebe' wird statistisch zur Ausnahme. Alexander Grob spricht von Etappen im Leben, die durch bestimmte Partner geprägt sind.



**Ein Beziehungsende ist kein Scheitern, wenn man Dankbarkeit bewahrt.**

# Der Schlüssel für das Nächste.

"Was habe ich von dieser Person gelernt?"

Wer mit Dankbarkeit auf vergangene Etappen zurückblickt, anstatt mit Reue, geht als "bessere Version seiner selbst" in die nächste Beziehung. Man nimmt eine kleine Komponente des früheren Partners mit.

