



# Auf Wolke 7

In Sachen Liebe: Wir verraten Ihnen, wer zu wem passt, was die Liebe beflügelt und wie man die Neugier am anderen aufrechterhält.

VON MICHAELA WERTHMÜLLER

**J**a, ja, die Liebe. Die lässt niemanden kalt. Sie lässt Schmetterlinge im Bauch herumschwirren, uns auf Wolke 7 schweben, Herzen höher und Gefühle Purzelbäume schlagen. Platon hatte irgendwie schon recht mit seiner Aussage, Liebe sei eine schwere Geisteskrankheit. Chemisch betrachtet weiß man, dass bei einem frisch verliebten Menschen die bekannten Glückshormone wie Dopamin, Adrenalin oder Endorphin für himmelhochjauchende Glücksgefühle und tiefes Wohlfühl sorgen.

**Wer passt zu wem – und warum?** Doch Verliebtheit, das wahrscheinlich schönste Gefühl der Welt, ist mehr als ein berauscher Cocktail aus chemischen Glücksbotenstoffen. Ist es ein himmlisches Mysterium? Oder ein vielschichtiger Liebes-Code, den verschiedene Wissenschaftler aus Bereichen wie Psychologie oder Biologie nach wie vor zu knacken versuchen? Bindungsforscher gehen etwa davon aus, dass frühkindliche Beziehungserfahrungen oft in erwachsenen

Partnerschaften wiederholt werden, also die Elternliebe Verliebtsein und spätere Beziehungen bestimmt (s. auch Interview mit der Paartherapeutin Dr. Sabine Bösel). Oder wie es der renommierte Schweizer Paartherapeut Jürg Willi erklärt: „Der Mensch benötigt andere Menschen, allen voran den Liebespartner, zur Entfaltung seines persönlichen Potenzials.“ (Mehr dazu in seinem Buch „Psychologie der Liebe“, Klett-Cotta). „In einer Liebesbeziehung begegnen sich zwei suchende, unfertige und ungesättigte Menschen, die hoffen, in und durch die Beziehung ihr persönliches Potenzial verwirklichen zu können und zu neuen Entwicklungen aufzubrechen“, so Jürg Willi in „Psychologie der Liebe“.

**Verliebtsein und Liebe.** „Doch ist Verliebtsein für Dauerhaftigkeit und Glück einer Paarbeziehung wichtig?“, hat sich auch Jürg Willi gefragt, Vorreiter in der Paartherapie befragt und festgestellt: „Es ist, als wären Menschen fähig, in Sekundenschnelle intuitiv die wesentlichen Aspekte eines

FOTO: BUENOS DIAS

Verliebtsein ist ein wichtiger Stabilisator für eine dauerhafte Beziehung

potenziellen Liebespartners zu erfassen.“ In Studien hat der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie herausgefunden, Verliebtsein erweise sich als ein wichtiger Stabilisator einer ehelichen Lebensgemeinschaft. Insbesondere auch, wenn die Partnerbeziehung nicht mehr als glücklich und zufriedenstellend erlebt werde. Glück und Zufriedenheit seien somit nicht die einzigen maßgeblichen und vielleicht nicht einmal die entscheidenden Qualitäten einer Partnerschaft, erläutert Willi in „Psychologie der Liebe“.

**Im Interview.** Wir fragten bei der österreichischen Paartherapeutin Dr. Sabine Bösel nach, wie man Verliebtheit und Neugier am anderen beibehalten kann und wie es überhaupt ums Verliebtsein bestellt ist.



**Paartherapeutin Dr. Sabine Bösel im Interview** über Liebe auf den ersten Blick, Seelenverwandtschaften und Vernunftfehen.

**Gibt es Liebe auf den ersten Blick? Oder ist es nur eine romantische Illusion?**

Aus der Hirnforschung wissen wir, dass in den ersten 70 Sekunden eines neuen Kontaktes das Unterbewusste, beziehungsweise das Gehirn abcheckt, ob sie oder er die oder der Richtige ist!

Natürlich blenden wir in diesem Moment sehr vieles aus und sehen vor allem das, was wir sehen wollen! Deswegen heißt es ja auch: „Verliebtheit ist die schönste Form der Psychose!“

**Wie kommt es überhaupt, dass zwei Menschen einander ansehen und es funkt?**

Wir suchen uns einen Partner, wo wir Ähnlichkeiten zu unseren ursprünglichen Kindheitsbetreuern finden. Auch wir, die schon seit 37 Jahren zusammen sind, entdecken fast jedes Monat aufs Neue, warum wir uns ausgesucht haben. Wir fühlen uns von einem Menschen angezogen, der ähnliche Kindheitsgefühle mit seinen bzw. ihren Kindheitsbetreuern hatte, aber vielleicht unterschiedlich

mit den Herausforderungen umgegangen ist und unterschiedliche Lösungen gesucht hat. Das führt dann zu den Gegensätzen, dass eben der andere mit den Themen anders umgeht, aber grundsätzlich ist die Seelenverwandtschaft der wichtigste Teil einer Beziehung.

**Hält Liebe auf den zweiten Blick besser?**

Oft sind wir beim ersten Blick noch nicht für die Liebe bereit. Wir sind noch mit etwas anderem in unserem eigenen Leben beschäftigt

und das ist uns natürlich nicht bewusst, sondern wir argumentieren möglicherweise sogar in die Richtung, dass uns dieser Mensch nicht wirklich interessiert. Beim zweiten Blick ist dann die Seelenverwandtschaft, die schon beim ersten Blick unbewusst vorhanden war, auch emotional spürbar und wir sind frei, uns ineinander zu verlieben.

**Gesellt sich am liebsten „Gleich zu Gleich“? Oder suchen wir im anderen etwas, das uns fehlt – frei nach dem**

**Motto: „Gegensätze ziehen sich an?“**

Hier gilt nicht „entweder – oder“, sondern „sowohl als auch“. Allerdings haben wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt, dass das Gleich- und-gleich, also die Seelenverwandtschaft, besonders wichtig ist, und bei langfristigen Beziehungen hat man entdeckt, dass diese Paare eine starke Seelenverwandtschaft haben. Oder wie man es in der Imago-Therapie nennt: das „Imago“, also das innere Bild, das wir von unseren Kindheitsbetreuern in uns tragen!

Eine langfristige, sichere Beziehung braucht aber auch Gegensätze, weil es sonst zu einem symbiotisch ähnlichen Zustand kommt, bei dem dann oft auch die Sexualität verloren geht.

Man kann es so zusammenfassen, dass die Seelen-

verwandtschaft oder eben das Imago Verbindung, Nähe, Sicherheit schafft und die Gegensätze Feuer, Aufregung, Abenteuer. Obwohl wir tagtäglich sehr viel zusammen sind, weil wir auch täglich zusammen arbeiten, schaffen wir es durch unsere Gegensätze, auch das Feuer in der Beziehung immer wieder anzufachen, denn sonst würde drohen, dass Entwicklung und Wachstum im Sinne von „ganz zu werden“ zum Erliegen kommt.

**Meinen Sie mit „ganz werden“ eins werden?**

Nein, gemeint ist, dass wir unsere Ganzheit wiederfinden, so wie wir geboren wurden. Mit Hilfe unseres Partners ist es möglich, diese Ganzheit wiederzufinden. Das ist ein Beispiel aus unserer beider Leben.

**Bücher**

- > **Sabine Bösel & Roland Bösel; Verlag Orac:**
  - „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“
  - „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“
- > **Jürg Willi:**
  - „Psychologie der Liebe“, Klett-Cotta
  - „Die Zweierbeziehung“, Rowohlt
  - „Was hält Paare zusammen?“, Rowohlt
- > **Ursula Nuber:** „10 Grundregeln für das Leben zu zweit“, Fischer Taschenbuch
- > **Michael Lukas Moeller:** „Gelegenheit macht Liebe. Glücksbedingungen der Partnerschaft“, Rowohlt
- > **Anne-Ev Ustor:** „Allererste Liebe. Wie Babys Glück und Gesundheit lernen“, Klett-Cotta



MO-DO,  
7.-10. 7.,  
JW. 9.05 Uhr  
Österreich 1

**Imago Paarworkshops**

26.–28. September und 21.–23. November  
Alle Infos finden Sie unter [www.boesels.at](http://www.boesels.at)

**Radiokolleg**  
Liebe auf den ersten Blick

*Info-Tipp*

**Sommer, Sonne, Sonnenschein**

**Greifen auch Sie zum Sonnenschutz, den europäische Dermatologen am meisten empfehlen!**

Seit vielen Jahren schützt Anthelios XL von La Roche-Posay empfindliche und sonnenallergische Haut durch extrem hohen UVA-Schutz, der die europäische Empfehlung übertrifft. Wenige Inhaltsstoffe (ohne Duftstoffe und Parabene) und speziell formulierte Texturen machen es für alle Hauttypen geeignet. Das neue, ultra-leichte Fluid mit LSF 50+ für das Gesicht bietet höchsten UVA- und UVB-Schutz in einer mattierenden, wasserfesten Textur. Die nicht fettende oder klebende Textur hinterlässt keine weißen Rückstände und zieht schnell ein. Zusätzlich enthält es hautberuhigendes Thermalwasser aus La Roche-Posay.



Exklusiv in Apotheken erhältlich.  
Mehr Infos: [www.laroche-posay.at](http://www.laroche-posay.at)

WERBUNG

*Info-Tipp*

**Wenn die Wahrheit ans Licht kommt**

Weißer Hautkrebs kann durch langjährige intensive Einwirkung von Sonnenlicht (UV-Strahlung) ausgelöst werden. Nicht nur akute Sonnenbrände, sondern auch jahrelange Sonneneinstrahlung ist ausschlaggebend. Bevorzugt tritt weißer Hautkrebs an Kopf, Hals, Dekolleté, Armen, Handrücken sowie Stirn, Ohren und Lippen auf. Besonders gefährdet sind helle Hauttypen mit schwacher Pigmentierung und Neigung zu Sonnenbrand, denn ihre Eigenschutzzeit gegen akute und chronische Sonnenschäden ist besonders gering. Ebenso unterliegen Menschen, die beruflich viel im Freien sind, einem hohen Risiko. Vorstufen des weißen Hautkrebses sind gut behandelbar, aber schwierig zu erkennen! Regelmäßige Untersuchungen beim Dermatologen sind daher wichtig, um Veränderungen bemerken zu können. Machen Sie auch den Hautcheck auf [www.weisser-hautkrebs.at](http://www.weisser-hautkrebs.at)



WERBUNG

FOTO: BUENOS DIAS

### Muss mich der Partner glücklich machen?

Die richtige Frage muss lauten: Bin ich bereit, dass mich mein Partner glücklich machen kann? Unsere Erfahrung ist, dass in Beziehungen vieles auch aus der Kindheit geheilt werden kann. Dazu müssen wir uns bereit machen, diese alten Verletzungen vielleicht auch noch einmal zu spüren, bevor sie dann geheilt werden und wir sie loslassen können. Oft ist es die größere Herausforderung, das Glück zuzulassen, unter dem Motto, wie es Moshé Feldenkrais schon benannt hat: „Leiden ist leichter als lösen!“ Also es braucht auch die Bereitschaft, wirklich hinzuschauen, was mein Leben ausmacht.

### Wie hält die Liebe dem Alltag stand?

Liebe ist keine Beschreibung eines Zustands, sondern eine Form der Aktivität. Deswegen müssen wir alle lernen, dass Liebe nicht einfach nur Liebe ist, sondern auch einer Aktivität bedarf. Das kann sein: wöchentliche Dates, der Beziehung eine Fixzeit schenken, gemeinsam einen Tanzkurs besuchen, gemeinsam ein Buch lesen, neue Herausforderungen als Paar suchen, Dinge ausprobieren, die bis jetzt in der Beziehung keinen Platz hatten usw.

Wir haben in unserer 20-jährigen Praxis viele Paare begleitet und gesehen: Diejenigen, die bereit sind, dranzubleiben und für ihre Beziehung etwas zu tun, schaffen langfristig gelungene Beziehungen im Unterschied zu erfolgreichen Beziehungen.



## ENGAGEMENT GEFRAGT

„Liebe ist keine Beschreibung eines Zustands, sondern eine Form der Aktivität.“

### Was bedeutet in diesem Zusammenhang „erfolgreiche Beziehungen“?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass, wenn in Beziehungen einer von beiden Erfolg hat, das meist auf Kosten des anderen geht. Und wenn einer sich dann als Verlierer fühlt, haben eigentlich beide verloren! Deswegen sprechen wir lieber von gelungenen Beziehungen, weil das Wort „gelingen“ mehr bedeutet als das Wort „Erfolg“. Zum Gelingen gehört eben mehr als nur dranbleiben und der Wille zur Beziehung. Manchmal braucht es auch ein Stückchen Glück, dass man es als Paar schaffen kann, so wie wir das 37 Jahre lang haben durften.

### Und was halten Sie dann von einer Vernunfttete?

Wir glauben, dass es vor allem im städtischen

Bereich kaum mehr Vernunftteten gibt. Es gibt natürlich Ehen, wo sich beide damit abfinden, dass es zum Beispiel keine Sexualität mehr gibt. Doch in einer Zeit, in der Trennung und Scheidung leicht geworden sind, bestehen immer weniger Vernunftteten, weil irgendwann doch einer von

beiden ausbricht und das Leben wieder in den Alltag holen möchte. Das kann manchmal dann die Beziehung sehr auf die Probe stellen, aber meistens ist es der Beginn einer neuen Beziehung, wo vielleicht auch eine Trennung möglich ist, aber womöglich auch die Beziehung neu belebt wurde. ■

### TV-Tipp

„Liebesg'schichten und Heiratssachen, ab 7. 7.“

Kein ORF-Sommer ohne Elizabeth T. Spiras „Liebesg'schichten und Heiratssachen“! Die Erfolgsreihe, die auf unvergleichliche Art einsame Herzen auf ihrer Partnersuche begleitet, startet am Montag, dem 7. Juli 2014, in eine neue Saison. Die zehn neuen Folgen der 18. Staffel stehen dann immer montags ab 20.15 Uhr in ORF 2 auf dem Programm.

Noch mehr TV-Unterhaltung Marke Spira gibt es im Sommer auch mit Klassikern der Kultreihe „Alltagsgeschichte“: sieben Folgen lang ab 20. Juli, jeweils sonntags um 22.00 Uhr in ORF 2.