

WIE SEHR MUSS MAN LIEBEN?

Reicht's, wenn man den anderen sehr mag, oder muss man ihm völlig verfallen sein?

Monika Wogrolly: „Viele fragen: Wie sehr liebst du mich? Das passiert oft aus einer Unsicherheit heraus. Von dieser Herangehensweise ist aber abzuraten, denn Liebe ist nicht messbar. Vielmehr ist sie ein kreativer Prozess der pulsierenden Annäherung und Distanzierung und ein ewiges Umwerben des anderen zum gemeinsamen Glück.“

1

WIE EGOISTISCH DARF MAN SEIN?

Liebe ist bestimmt keine Selbstaufgabe.

Sabine Bösel: „Egoismus wird meistens abwertend verstanden, beinhaltet aber gleichzeitig auch den bewussten Ausdruck der eigenen Bedürfnisse. Und das ist ein essenzieller Teil einer Beziehung. Es ist meine Aufgabe, dass ich meinen Träumen und Visionen treu bleibe. Genauso wichtig ist es, die Wünsche meines Partners ebenso wahrzunehmen und sich damit auseinanderzusetzen.“

4

Wie wird aus Verliebtheit Liebe?



Indem man sich kennenlernt, sich binden möchte und eine gemeinsame Sprache der Liebe entdeckt.

Eva Fischer: „Liebe hat mit Bindung zu tun und ist auch eine Entscheidung, den Weg gemeinsam weiterzugehen. Eine große Rolle spielen dabei die ‚Fünf Sprachen der Liebe‘ (nach Gary Chapman). Menschen fühlen sich demnach geliebt, wenn sie in einer Beziehung Lob und Anerkennung, Zweisamkeit, Geschenke, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit bekommen. Schön sind sie alle, doch nicht alle sind gleich wichtig. Da sollte man unbedingt (nicht nur beim Partner) wissen, mit welcher Liebessprache man beim Gegenüber den Liebestank am effektivsten füllt – und womit gar nicht.“

7

KÖNNEN SICH GEFÜHLE VERBRAUCHEN?

Was, wenn man in einer Beziehung plötzlich kein Kribbeln mehr spürt?

Monika Wogrolly: „Gefühle verändern sich über die Jahre. Was früher Schmetterlinge im Bauch waren, sind dann vielleicht verständnisvolle Blicke ohne Worte. Eine Art Gleichklang, wie nur langjährig Liebende ihn finden können. Aber nur weil sich die Liebe wandelt, heißt das nicht, dass sie deshalb verloren gehen muss.“

WIE VIEL ZEIT MUSS MAN SICH NEHMEN?

Zu Beginn klebt man aufeinander, später freut man sich über Sehnsuchts-Signale.

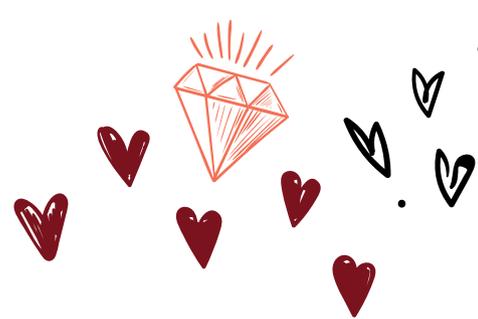
Petra Steiner: „Wichtig ist, die Zeit, die man hat, in ‚Abgleich von Alltäglichem‘ und ‚Wir-Zeit‘ aufzuteilen. Wer es schafft, ‚Wir-Zeit‘ zu etablieren und eine liebevolle Herz-zu-Herz-Kommunikation zu leben, hat sich eine Qualität geschaffen, die die Partnerschaft weit tragen kann. Topziel: Ein paar Minuten am Tag sollten nur einander gehören.“

10

MUSS LIEBE ROMANTISCH SEIN?

In einer Beziehung muss man einen Konsens darüber finden.

Sabine Bösel: „Was ist Romantik? Wichtig ist, dass sich ein Paar darüber einig ist. Will ich mehr auf der körperlichen Ebene geliebt werden oder auf der verbalen? Brauche ich Überraschungen, Komplimente und exklusive Zeit? Für manche ist es wichtiger, Hilfe im Alltag zu bekommen: Was habe ich von einer Liebeserklärung, wenn ich die Einkaufstaschen allein schleppen muss? Hier müssen sich beide Partner austauschen und gut zuhören, um zu erfahren, was sich der andere wünscht.“



WAS SOLL MAN FÜR DIE LIEBE TUN?

Aneinander dranbleiben – und stärken.

Eva Kinauer-Bechter: „Aus den anfänglichen Schmetterlingen im Bauch entwickelt sich im Laufe der Zeit die wahre Liebe. Die Basis dafür sind Wertschätzung, Respekt, Vertrauen und Toleranz sowie gegenseitiges Befeuern und Stärken. Die Kunst ist es, die Schwächen des anderen nicht nur zu akzeptieren, sondern auch lieben zu können. Wichtig ist die Ausgewogenheit zwischen Geben und Nehmen.“

3

WIE MERKE ICH, DASS DIE BEZIEHUNG AM ENDE IST?

Die Betroffenen wollen es meist nicht wahrhaben. Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst!

Peter Treichl: „Wenn eine Liebe erloschen ist, passiert das nicht von heute auf morgen. Meist tragen wir schon lange ein ungewisses Gefühl mit uns herum und wissen, dass etwas nicht stimmt. Und Verdrängen diese Unsicherheit aus Angst vor dem Alleinsein. Hier gilt: Hören Sie auf Ihre innere Stimme.“

0

KANN DIE LIEBE EIN LEBEN LANG HALTEN?

Probleme & Schwierigkeiten können Beziehungen stärken.

Monika Wogrolly: „Ich habe mal ein Pärchen kennengelernt, das sich bereits in der Schulzeit füreinander interessiert hatte, dann aus den Augen verlор und nach gescheiterten Partnerschaften, die beide geführt hatten, 25 Jahre später wieder zueinander fand. Und es gibt natürlich auch die Paare, die erst gar nie auseinandergehen, deren Liebe dem Wandel der Zeit und der Persönlichkeiten standhält, weil beide trotz Krisen beständig mit einer inneren Zuversicht in eine Richtung schauen.“

8

WAS IST DER GRÖSSTE LIEBESKILLER?

Vorwürfe & Schuldzuweisungen sind fehl am Platz, Lust braucht Willen.

Petra Steiner: „Falsche Erwartungen und fehlende Kommunikation. Die Erotik lässt automatisch nach. Das hat nichts mit der gegenseitigen Liebe oder dem ‚Sichgefallen‘ zu tun. Wer meint, dass alles bleiben muss, wie es früher war, steckt mitten in der Lustfalle. Denn Lust muss aktiv am Leben gehalten werden. Wenn ein Paar dann auch noch über Wünsche und Bedürfnisse sprechen kann, wird über viele Jahre eine lustvolle Beziehung möglich sein.“

11

MACHT LIEBE AUCH UNGLÜCKLICH?

Vorsicht vor falschen Erwartungen!

Sabine Bösel: „Wir erwarten von der Liebe, was bis jetzt in unserem Leben nicht geglückt ist und mit dieser Frau oder diesem Mann gelingen soll. Passiert das nicht, macht uns das unglücklich. Hier ist wichtig, zu wissen, dass wir immer wieder unsere eigene Geschichte reproduzieren. Es ist entscheidend, seinem eigenen Beziehungsverhalten auf die Spur zu kommen. Denn nur, was ich bewusst weiß, kann ich auch verändern.“

GIBT ES EIN ZU FRÜH FÜR EINE LIEBESERKLÄRUNG?

Ja, das gibt es! Besser mal kein Stress mit den berühmten drei Worten.

Eva Fischer: „Wenn das Gegenüber Bindungsscheu ist: Ja! Mein Mann hat mich damals geknackt, indem er meinte: ‚Wie wäre es, wenn wir für drei Monate eine Beziehung eingehen. Danach darfst du neu entscheiden.‘ Das klappte gut! Warum? Weil er unsere Bindung auf Freiwilligkeit gebaut hat.“

WELCHE GEHEIMNISSE DARF MAN HABEN?

Es kommt auf die Art des Secrets an.

Petra Steiner: „Ist es eine wundervolle Überraschung? Dann darf es viele davon geben. Oder wollen Sie den anderen vor etwas schützen? Da gilt die Frage: Hat es einen Wert, wenn er davon erfährt? Anders sieht es mit belastenden Geheimnissen aus, von denen der Partner das Recht hat, sie zu erfahren, da sie die Liebe definitiv beeinflussen.“

WAS HÄLT PAARE ZUSAMMEN?

Ähnliche Vorstellungen und gemeinsame Erlebnisse sind der Schlüssel.

Petra Steiner: „Auch wenn Gegensätze einen Reiz haben, in langfristigen Partnerschaften sind die Gemeinsamkeiten der große Bindungsfaktor. Das gilt für ‚mitgebrachte‘ wie für ‚miteinander erschaffene‘. Jegliche Hürden, die man miteinander nimmt, halten Paare umso mehr beisammen. So wächst das gemeinsame Selbstvertrauen und man fühlt: Wir können alles schaffen!“

KANN MAN STEuern, IN WEN MAN SICH VERLIEBT?

Nicht vorhandene hormonelle Reaktionen können wir (noch) nicht auf Knopfdruck herstellen.

Petra Steiner: „Der beste Freund wäre der ideale Partner? Die Hormonexplosion, die beim Verlieben entsteht, kann leider nicht bewusst hergestellt werden. Was wir jedoch beeinflussen können, ist, ob wir es zulassen, uns in jemanden zu verlieben. Wenn wir beschließen, ein Verliebtheitsgefühl rechtzeitig nicht weiter aufkommen zu lassen, kann man die Hormone auch ‚implodieren‘ lassen. Es ist eine schwierige Aufgabe, die Durchhaltevermögen braucht. Aber wenn man die Entscheidung dafür getroffen hat und hart dranbleibt, kann es auch gelingen.“

KANN EIN SEITENSPRUNG UNBEDEUTEND SEIN?

Man kann es sich schönreden.

Sabine Bösel: „Ich hatte vor vielen Jahren einen Seitensprung. Heute weiß ich, dass dieser nicht unbedeutend war, sondern dass die Beziehung festgefahren war. Man muss sich fragen: Was ist passiert? Was fehlt, dass eine dritte Person Platz bekommen hat? Wie kann die aktuelle Partnerschaft entwickelt und befreit werden, damit das, was ich mit der dritten Person leben will, in der Beziehung stattfinden kann? Erst dann können sich Herz und Becken wieder mit demjenigen verbinden, zu dem ich mich committed habe.“



Wie wichtig ist Sex?

Intime Momente sind mehr als reine Körperlichkeiten: „Ich liebe dich. Ich gebe mich dir hin. Ich fühle mich bei dir zu Hause. Wir harmonieren.“

Petra Steiner: „Sexualität ist wichtig, aber nicht das Wichtigste! Spätestens nach vier bis fünf Jahren sinkt die Sex-Frequenz in Beziehungen – das ist wissenschaftlich erwiesen. Dennoch wollen sich Paare zeigen, dass sie trotz aller anderen Aufgaben auch noch immer ein Liebespaar sind. Einen Richtwert gibt es da nicht. Egal ob man ein Mal täglich, ein Mal pro Woche oder ein Mal im Jahr miteinander schläft. Wenn beide meinen, dass das, so wie es ist, gut und angenehm für ihre Beziehung ist, dann ist es genau der Sex, den sie für ihre Partnerschaft brauchen. Ein Problem entsteht erst, wenn es für einen zu viel oder zu wenig ist.“

WOHER WEISS MAN, DASS MAN WEITERKÄMPFEN SOLL?

Oft geben wir nicht zu, dass wir selbst dazu beigetragen haben, dass alles so gekommen ist – geben Sie sich Zeit.

Eva Kinauer-Bechter: „In jeder Beziehung gibt es Verletzungen. Das ist vollkommen normal. Es braucht Mut, offen und ehrlich darüber zu reden. Man muss Kopf und Herz befragen, und wenn man zu keiner Lösung kommt, professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.“

WIE GELINGT ES, SICH SELBST NICHT ZU VERLIEREN?

Für die einen ist es eine Lernaufgabe, sich nicht zu verlieren, für die anderen eine Herausforderung, loszulassen.

Eva Fischer: „Wie mache ich es, wenn ich meine Handtasche nicht verlieren will? Ich passe auf sie auf, schenke ihr Beachtung. Mit einem selbst ist das genauso: Die eigenen Bedürfnisse erfüllen, anstatt sich aufzugeben, ist wichtig. Allerdings: Wenn es gut läuft, darf man auch mal lockerlassen.“

WAS GIBT MAN IN EINER PARTNERSCHAFT AUF?

Keine faulen Kompromisse eingehen.

Sabine Bösel: „Man sollte sich zusammen entwickeln, sodass es sich für alle stimmig anfühlt. Eine Beziehung sollte immer einen gemeinsamen Ertrag bringen, der beiden zugute kommt. Wenn ich merke, was ich dazugewinne, wird der Verzicht auf manches, was vielleicht bisher gelebt wurde, etwas Natürliches.“



WIE GLÜCKLICH MUSS MAN SEIN?

Man sollte sich darüber einig sein, was Glück für einen bedeutet.

Monika Wogrolly: „Der deutsche Philosoph Wilhelm Schmid rät davon ab, ständig nach dem Glück zu suchen und darauf zu warten. Goethe beschrieb das Glück als flüchtigen Zustand. Für ein Paar aber auf alle Fälle unverzichtbar ist eine sehr ähnliche Definition vom Glücklichen sein, sonst driftet es sehr bald schmerzlich auseinander.“



YOU



IST ES VORBEI, WENN MAN KEINE LUST MEHR AUF EINANDER HAT?

Leidenschaft ist vielfach definierbar – und muss nicht immer Sex bedeuten.

Eva Kinauer-Bechter: „Wer selten Lust hat und dabei ein erfülltes Leben führt, hat kein Problem. Ein natürliches Auf und Ab des Verlangens im Laufe einer langjährigen Beziehung ist völlig normal. Die Vertrautheit wächst mit der Zeit, die Leidenschaft leider eher nicht. Im Idealfall ist Sexualität eine gemeinsame Entdeckungsreise mit permanenter Weiterentwicklung.“

WAS BRINGT PAARTHERAPIE?

Die Beziehungsqualität zu checken, kann sich anfühlen wie erleichtertes Aufatmen.

Monika Wogrolly: „So wie man in die Sauna oder zu einem schönen Essen geht, sollte man sich ab und an auch eine Paartherapie gönnen. Kein Witz! Das ist nicht nur etwas für krisengebeutelte Paare, die an Trennung denken, sondern eine Chance für alle, um sich von Verstrickungen des Alltags zu befreien.“



KANN MAN SICH HASSEN, OBWOHL MAN SICH LIEBT?

Wut, Zorn und Hass entstehen oft, wenn wir zu viel auf den Partner projizieren.

Sabine Bösel: „Wenn Hass und Missgunst auftauchen, ist es besonders wichtig, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Klären Sie den Grund für die tiefe, oft blinde Wut ab, um daraus ein neues bewusstes und konstruktives Verhalten zu entwickeln.“

Warum werden Freunde so oft geghostet?

Wenn wir uns in jemanden verlieben, engt das unsere Wahrnehmung ein.

Monika Wogrolly: „Zu Beginn einer Liebe gleicht unser Verhalten dem eines Psychotikers. Man verzehrt sich nach nur dieser einen Person, das Denken fixiert sich darauf. Nach dieser ersten Liebesrauschphase sollten die sonstigen sozialen Kontakte nicht länger vernachlässigt werden. Wer das bei seinem Partner nicht akzeptiert, agiert selbstbezogen und respektlos.“

WAS, WENN DIE LUST FEHLT?

Sie kann wieder aktiviert werden.

Petra Steiner: „Lust braucht vor allem unseren Willen! Sie ist nicht selbstverständlich und muss aktiv am Leben gehalten werden. Wenn ein Paar über seine Bedürfnisse und Wünsche sprechen kann, dann wird auch über viele Jahre eine erfüllte und lustvolle Beziehung möglich sein.“

WIE EGOISTISCH DARF MAN IN DER BEZIEHUNG SEIN?

Seine eigenen Bedürfnisse zu kennen und zu berücksichtigen, ist wichtig.

Sabine Bösel: „Selbstfürsorge ist ein wichtiger Teil bewusster Paarbeziehungen. Jeder soll seinen eigenen Wünschen, Träumen und Visionen treu bleiben, das kann nicht an den Partner delegiert werden. Gleichzeitig sollen natürlich auch die Vorstellungen des Partners wahrgenommen werden.“

KÖNNEN PORNOS & SWINGERCLUBS EINE LIEBE WIEDERBELEBEN?

Überlegen Sie miteinander, was Sie spannend und reizvoll finden.

Petra Steiner: „Wenn es für beide eine Option ist: Ja! Man öffnet damit eine Tür, schafft neue Gemeinsamkeiten und Abenteuer. Reden bleibt das Wichtigste. So bekommt man eine Idee davon, in welche Richtung der Weg weitergehen kann. Und der Horizont erweitert sich!“

WIE VIEL NÄHE VERTRÄGT DIE LIEBE?

Spielen Sie ein aktives Spiel zwischen Nähe & Distanz.

Petra Steiner: „Gemeinsame Unternehmungen und Hobbys sind eine wertvolle Basis. Die Eigenständigkeit beider Partner hält jedoch die Spannung und Neugier am anderen aufrecht. Gefährlich ist es jedoch, sein Glück ausschließlich von der Aufmerksamkeit und Zeit des Liebepartners abhängig zu machen.“

Das ist unser Experten-Team:

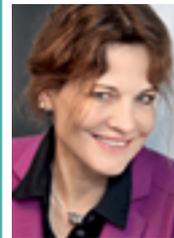
Fünf Liebesprofis finden Antworten auf die häufigsten Fragen.



EVA KINAUER-BECHTER. Die Wiener Unternehmerin betreibt eine Partnervermittlungsagentur auf höchstem Niveau und vermittelt gut situierte, niveauevolle Singles. kinauer-bechter.com



PETER TREICHL. Sein Job ist es, für andere Schluss zu machen. Und Gute zusammenzubringen. Treichl führt seit über 20 Jahren eine Partnervermittlungs- & Trennungsbüro. peterreichl.at



MONIKA WOGROLLY. Die Grazerin ist Paartherapeutin und Philosophin. Ihr Leitbild: Persönliche Ressourcen und Fähigkeiten erkennen und dem Partner auf Augenhöhe begegnen. wogrollymonika.at



EVA FISCHER. Das Liebesglück ist seit 2002 das Hauptthema der gebürtigen Nürnbergerin. Sie ist Bewusstseinstainerin, Single-Coach und Buchautorin. Ihr Motto: „Einfach verliebt“. dieliebesfischer.com



SABINE BÖSEL. Die Paartherapeutin ist auch erfolgreiche Buchautorin: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“. boesels.at



PETRA STEINER. Sie ist Dipl. Lebensberaterin, Sexualpädagogin, Ehe- und Familienberaterin. Ihre Praxis hat die Mutter einer zweieinhalbjährigen Tochter in Wien. petrasteiner.at