

Interview

„Nicht immer Himbeereis mit Sahne“

Für FIT FOR FUN erklärt der Hamburger Psychologe und Buchautor Prof. Dr. Wolfgang Hantel-Quitmann, was passiert, wenn unser Herz mal wieder Kopf steht.

Woran merkt man, dass man verliebt ist?

Das weiß eigentlich jeder. Es sind zum Beispiel die berühmten Schmetterlinge im Bauch. Unsere Gedanken kreisen nur um die/den Eine/n. Verliebte Menschen haben außerdem wärmere Hände und Füße, sie sind aktiver, brauchen weniger Schlaf, haben weniger Appetit. Sie suchen sich ihre gemeinsamen Nischen und fühlen sich eigentlich nur in der Gesellschaft des Anderen so richtig wohl.

Können wir uns bei diesen Anzeichen sicher sein, dass es der/die Richtige ist?

Ganz genau weiß man das natürlich nie. Doch Studien belegen, dass sich schon in Bruchteilen von Sekunden entscheidet, ob zwei Menschen zueinander passen. Wenn wir verliebt sind, projizieren wir unsere Idealvorstellungen auf den neuen Partner. Am Anfang registrieren wir nur das Positive: wie gut er/sie riecht, wie schön er/sie ist, wie angenehm seine/ihre Stimme klingt. Und auch wir selbst wollen vom Anderen möglichst vorteilhaft wahrgenommen werden.

Wann hört die Verliebtheit auf und wann fängt die Liebe an?

Der Übergang von der verliebten zur geliebten Liebe ist für viele Paare das Problem. Beide Partner müssen für die geliebte Liebe den Sprung durch den Feuerreifen wagen. Das heißt, sie müssen sich auf den Anderen einlassen, mit ihren ganzen Wünschen und Ängsten. Selbsteröffnung heißt das Zauberwort. Nur so kann man in einer Beziehung emotionale Nähe herstellen. Die gefühlte Intimität und die Fähigkeit, Konflikte gemeinsam zu lösen, sind die Hauptkennzeichen für einen gelungenen Übergang. Heißt das auch, dass man im Alltag auf die Schmetterlinge im Bauch verzichten muss? Nein, natürlich nicht. Es gibt sicherlich auch in einer langjährigen Beziehung immer wieder verliebte Momente. Beide Partner sollten sich aber bewusst sein, dass Verliebtsein nicht immer nur Himbeereis mit Sahne oder Rock' n' Roll ist. Solch ein rauschhafter Dauerzustand ist eine Wunschvorstellung, die – im Übrigen realistisch gesehen – wohl eher eine Knechtschaft für Körper und Seele wäre.

Buchtipps:

„Die Liebe, der Alltag und ich – Partnerschaft zwischen Wunsch und Realität“, Wolfgang Hantel-Quitmann, Herder spektrum, 8,90 Euro
„Liebesaffären – zur Psychologie leidenschaftlicher Beziehungen“, Wolfgang Hantel-Quitmann, Psychosozial-Verlag, 19,90 Euro

Vanessa Specks