Muss es denn gleich Liebe sein?

Manche Beziehungen beginnen ruhig, ohne große Gefühlsausschläge – Gemeinsame Interessen wichtig

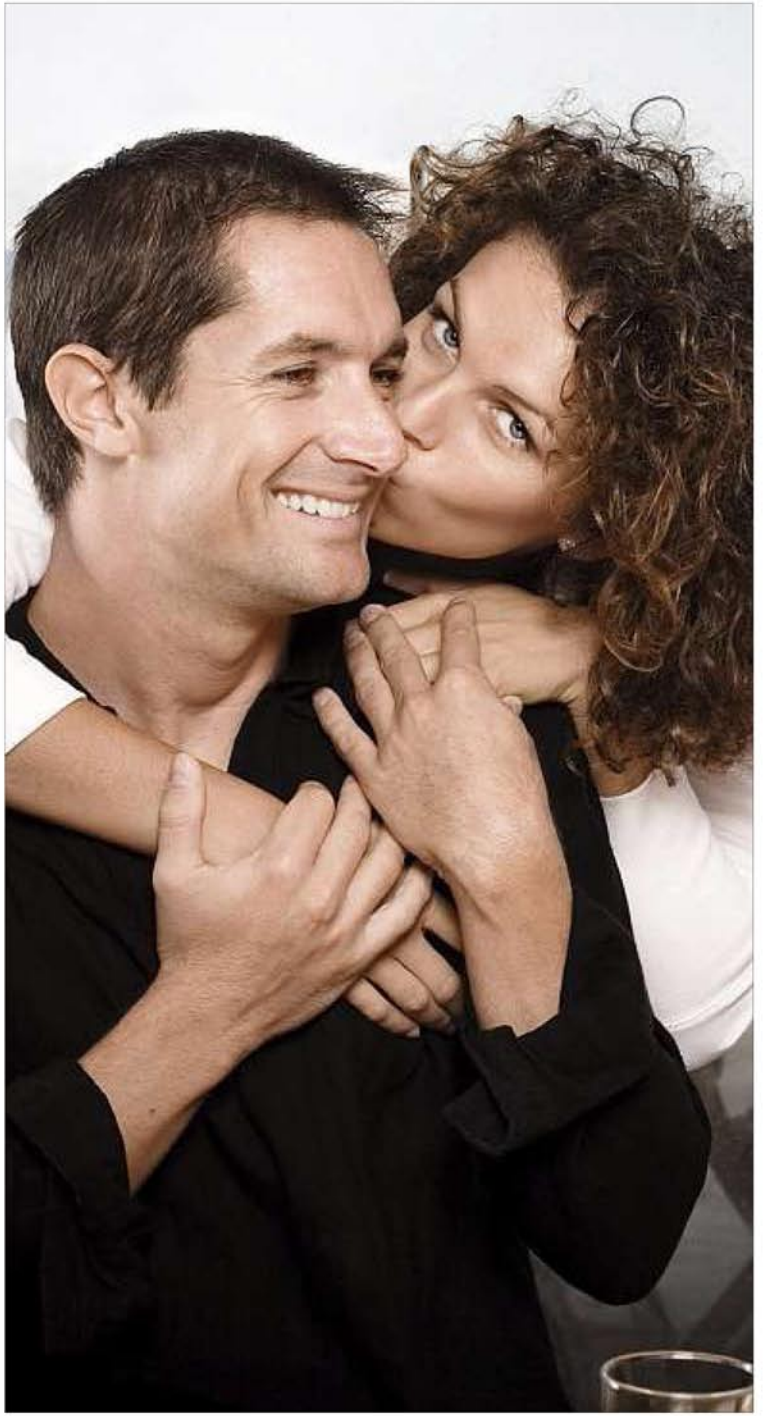
Von Sandra Semmelmayr

Kennen Sie dieses Phänomen? Sie begegnen einem Menschen zum ersten Mal, sehen ihm in die Augen und es ist um Sie geschehen. Sie haben Schmetterlinge im Bauch und die Knie zittern. Ist das Liebe auf den ersten Blick? Kann eine Beziehung auf dieser magischen Anziehungskraft aufbauen, die uns schier die Sinne raubt? Oder hat eine Partnerschaft mehr Beständigkeit, wenn die ersten Treffen eher harmonisch verlaufen, man ähnliche Interessen hat und sich gut unterhalten kann – kurzum, wenn man keinen Aufruhr der Gefühle verspürt?

Rausch der Verliebtheit nicht immer ideal

„Wir haben gelernt, dass man sich zuerst verliebt und dann eine Beziehung daraus wird. In unzähligen Geschichten, Filmen und Märchen hören wir immer wieder, dass uns Amors Pfeil treffen muss, wir dann monatelang auf Wolke sieben schweben, bevor wir zum Happy End glücklich und selig heiraten und eine Familie gründen“, erklärt Margit Haupt, Psychologin und Beziehungscoach für die Online-Partnervermittlung Partner.de.

Aber das Leben schreibt auch andere Geschichten. Es gibt viele verschiedene Formen von Beziehungen und es ist nicht sicher, dass aus dem Rausch der Verliebtheit immer eine Beziehung hervorgehen muss. Oft ist es auch umgekehrt, man verliebt sich, sieht den anderen durch die rosarote Brille und stellt dann, wenn sich die Hormone wieder beruhigt haben, fest, dass der andere in Wirklichkeit ganz anders ist, als man dachte, oder dass man überhaupt nicht zueinanderpasst, was Lebensziele, Interessen und die äußeren Umstände angeht. Da können Luftschlösser ganz schnell in sich zusammenfallen.



Eine innige Verbundenheit mit dem Partner wünscht sich wohl jeder von uns. Doch auch Beziehungen, die nicht voller Leidenschaft beginnen, haben eine Chance. – Foto: Partner.de

Gefühl leitet in die richtige Richtung

Das bestätigt auch Marion Lang. Die Passauerin ist Beziehungscoach und hat die Erfahrung gemacht, dass die große Leidenschaft manchmal gar nicht so ideal ist, wie man auf den ersten Blick vermuten könnte. „Wer so extrem verliebt ist, will es nicht wahrhaben, wenn der andere vielleicht gar nicht der Richtige ist.“

Manche Beziehungen beginnen ruhig, ohne große Gefühlsausschläge und münden dann aber langsam und stetig in eine tiefe Liebe, die auf Vertrauen, Verstehen und Zugehörigkeit basiert. „Wenn Sie also im Zwiespalt sind, ob Sie eine Beziehung beginnen sollen oder nicht, weil Ihnen die Verliebtheit fehlt, dann prüfen Sie sich einmal ganz genau. Welche Gefühle haben Sie für den anderen? Wie fühlt es sich an, wenn Sie zusammen sind? Was stört Sie am anderen? Haben Sie gemeinsame Ansichten über das Leben, gemeinsame Ziele und Bedürfnisse?“, rät Margit Haupt.

Wer sich seiner positiven Gefühle wirklich sicher ist, kann sich ihrer Ansicht nach vertrauensvoll darauf einlassen. Sollte sich wirklich Desinteresse oder Langeweile einstellen, dann wird das schon nach einer relativ kurzen Zeit geschehen und man merkt dann, dass es wohl doch nicht für eine Beziehung reicht. Marion Lang vertritt dieselbe These: „Warum sollte man zu Beginn eine Beziehung nicht platonisch verlaufen lassen, wenn man sich gut versteht und eine gemeinsame Basis vorhanden ist. Außerdem kann man sich ohnehin auf sein Innerstes verlassen, dass uns das Gefühl in die richtige Richtung leitet.“

Margit Haupt formuliert es ähnlich: „Setzen Sie sich nicht unter Druck und nehmen Sie die Liebe, so wie sie kommt. Das Wesen der Liebe ist klüger als unser Ego, es führt uns sowieso an unseren Platz. Wir müssen nur vertrauen und uns führen lassen.“

VERLIEBT? SO SCHNELL GEHT'S

Statistisch gesehen weiß ein Viertel der Frauen bereits innerhalb einer Woche, dass sie sich verliebt haben. 29 Prozent spüren dieses Gefühl in den ersten vier Wochen. Die Männer brauchen offensichtlich länger, um Verliebtheit zu bemerken oder sich diese einzugestehen: Nur 20 Prozent nehmen Herzklopfen in den ersten Tagen wahr, 19 Prozent in den ersten vier Wochen. Das hat eine Umfrage des Automobilherstellers Ford ergeben.

Und je älter die Menschen sind, umso schneller verlieben sie sich: Die meisten Frauen und Männer, die sich in den ersten Tagen verlieben, sind zwischen 41 und 55 Jahren alt (27 Prozent). Die zwischen 26- und 40-Jährigen verlieben sich innerhalb der ersten vier Wochen. Auf den berühmten ersten Blick hat es bereits bei 65 Prozent der Befragten gefunkt. – pnp