

JA zur Liebe

Verheiratet oder nicht – Paare können aktiv dazu beitragen, dass ihre Beziehung lebendig bleibt. Jeden Tag zusammen eine Tasse Tee zu trinken ist dafür ein guter Anfang.

In Österreich werden über vierzig von hundert Ehen geschieden. Liebesgeschichten, die mit Hochzeitstorte, weißem Traumkleid und einem Ja für immer beginnen, enden – nach durchschnittlich zehn Ehejahren – mit Streit, Tränen oder der frustrierten Feststellung, man habe sich eben auseinandergelebt. Wahrlich keine besonders positive Prognose. Gerade in Zeiten der Corona-Krise stellen viele Paare während der häuslichen Isolation fest, dass sie doch recht viel Konfliktpotenzial haben. Angesichts dessen also besser nicht heiraten? Oder damit rechnen, dass die eigene Ehe mit recht hoher Wahrscheinlichkeit nicht hält? Nein, sagt das erfahrene Therapeutenehepaar Sabine und Roland Bösel (www.boesels.at). Selbst seit 35 Jahren verheiratet begleitet das Ehepaar fast genauso lang andere Paare bei Problemen. Sabine und Roland Bösel wissen, dass eine glückliche Partnerschaft nicht bloß ein Glückstreffer ist, sondern das Ergebnis jahrelanger Arbeit und Bemühungen. Ganz am Anfang, so Roland Bösel, steht eine Erkenntnis – wenig romantisch, dafür umso wichtiger: „Wir Menschen suchen uns einen Partner aus, der in der Verliebtheit der maximal richtige ist und im Alltag der maximal falsche.“ So ist es auch bei uns, werden sich jetzt viele denken: Die Schmetterlinge im Bauch sind längst davongeflogen, statt inniger Umarmungen gibt es Streit über herumliegende Socken. Man lebt nebeneinander her, ist genervt von den Eigenheiten des anderen und fragt sich vielleicht irgendwann, ob man nicht den Falschen geheiratet hat. Wo ist der Zauber des Anfangs hin? Was ist mit der Liebe passiert?



Therapeutenehepaar
Sabine und Roland Bösel

LIEBE IST KEIN ZUSTAND, SONDERN EINE AKTIVITÄT

„Im Alltag verlieren wir oft die Nähe“, sagt Roland Bösel. „Das ist völlig normal. Wichtig ist, sich bewusst





Verena und Hans-Peter Lang, aus Wieselburg, verheiratet seit 55 Jahren: „Wenn man verliebt ist, ist alles leicht – so war es in der ersten Zeit unserer Ehe. Dann kamen auch Krisen. Uns hat unser Glaube geholfen und der Hinweis eines Freundes: Ohne die Bereitschaft, etwas dazuzulernen, geht es nicht. Es ist ein Irrglaube zu meinen, eine gute Ehe passiert von selbst. Wir haben viele Eheseminare gemacht und uns mit anderen Paaren ausgetauscht. Männer müssen sich oft zu solchen Sachen überwinden, das war auch bei uns so. Aber es hat sich auf alle Fälle ausgezahlt.“

zu sein, dass die bedingungslose Liebe des Anfangs ein Fake ist. Der Verlust von emotionaler Verbundenheit macht uns Angst, und wir reagieren in der Beziehung mit Angriff oder Rückzug, was wiederum Ängste beim Partner auslöst.“ Das Wissen darüber, dass Alltagstrott, Entfremdungsprozesse und Konflikte in jeder Beziehung auftreten können, sei notwendig, um als Paar langfristig glücklich zusammenzuleben. Dann – und hier kommt die zweite wichtige Botschaft für Paare – könne man aktiv etwas zum Gelingen der Partnerschaft beitragen. Roland Bösel unterstreicht das mit einem Satz: „Liebe ist keine Beurteilung eines Zustandes, sondern eine Form von Aktivität.“ Aktivität, die vor allem darauf abzielt, mit dem Partner oder der Partnerin wieder emotional verbunden zu sein. Wie wichtig das ist, zeigt eine Studie der Universität Kopenhagen. Laut dieser liegen die Gründe für Scheidungen im Gegensatz zu früher seltener bei „objektiven“ Problemen wie Untreue, finanziellen Schwierigkeiten oder Gewalt in der Partnerschaft, dafür häufig bei „subjektiv“ empfundenen emoti-



GESUND & LEBEN
verlost zwei Exemplare des
Buches „Leih mir dein Ohr und ich
schenk dir mein Herz – Wege zu einer
glücklichen Liebesbeziehung“
von Sabine und Roland Bösel.

Schreiben Sie dazu ein E-Mail mit dem Betreff „Leih mir dein Ohr“ an:
redaktion@gesundundleben.at
Einsendeschluss: 31. Mai 2020

onalen Dissonanzen. Sich nicht verstanden fühlen, kein offenes Ohr beim anderen finden, am Leben des anderen nicht mehr teilhaben, keine Zeit für Nähe, Intimität und Gespräche – daran scheitern die meisten Ehen und Beziehungen.

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Ein Strauß roter Rosen oder ein Dinner bei Kerzenschein – auch wenn das der Liebe durchaus gut tun kann, meistens sind es die Kleinigkeiten im Alltag, die den Kitt in der Beziehung ausmachen. Eine gemeinsame Tasse Tee zum Beispiel. „Die große Herausforderung bei vielen ist, einander nach einem getrennt verbrachten Tag emotional wieder zu finden“, sagt Sabine Bösel. „Man kann sich ausmachen, sich bei einer Tasse Tee eine Viertelstunde zusammensetzen, und danach macht jeder wieder seine Sache.“ Sich beim Heimkommen bewusst zu begrüßen, sei ebenfalls ein wichtiges Ritual. Da könnten sich Erwachsene durchaus etwas von Kindern abschauen. „Wenn die Mama nach der Arbeit heimkommt, holt sich ein Kind automatisch



Doris und Andreas Hönig, aus Obritzberg, verheiratet seit 25 Jahren: „Uns war immer wichtig, dass wir miteinander ‚in Fühlung‘ bleiben. Abends setzen wir uns oft zusammen und reden. Nicht nur über Organisatorisches, sondern darüber, wie es uns geht. Darüber hinaus tragen wir uns am Anfang des Jahres Zeiten in den Kalender ein, in denen wir ungestört sind und einen Sonntag oder ein Wochenende miteinander verbringen. Besonders herausfordernd war es, als die Kinder klein waren – wir wollten nicht nur Eltern sein, sondern auch ein Paar bleiben. Jetzt, wo unsere Töchter flügge geworden sind, merken wir, wie eine neue, schöne Phase beginnt: Wieder mehr wir zwei.“



Andrea und Markus Nadlinger, aus Euratsfeld, verheiratet seit 2019: „Unsere Kinder sind noch sehr klein, es steht also momentan das Familienleben an erster Stelle. Zeit als Paar bleibt uns da wenig, eher abends, wenn mein Mann von der Arbeit kommt. Unser großes gemeinsames Hobby ist unser Garten, in dem wir Gemüse und Kräuter anbauen. Wenn es Streit oder Meinungsverschiedenheiten gibt, reden wir darüber und kommen durch Gespräche wieder zusammen. Dass so viele Ehen geschieden werden, beschäftigt uns gar nicht. Wir haben vor, bis ins hohe Alter zusammenzubleiben.“

5 TIPPS FÜR DIE EHE

- 1 Die Liebessprache des Partners kennen:** Der eine liebt es, körperliche Nähe zu spüren, die andere braucht viel gemeinsame Zeit. Jeder Mensch spricht in Sachen Liebe seine eigene Sprache. Lernen Sie die Sprache Ihrer Partnerin, Ihres Partners.
- 2 „Auswege“ aus der Beziehung entlarven:** Der Job, die Kinder, Engagement in Vereinen – all das hat seine Berechtigung, sollte aber nicht als Flucht aus der Beziehung genutzt werden. Seien Sie achtsam, wo sich solche Auswege eingeschlichen haben.
- 3 „Fahren Sie nicht nur mit dem Auto, sondern auch mit der Ehe ins Service!“,** raten Sabine und Roland Bösel. Einen Tanzkurs machen, ein Buch zusammen lesen, etwas Neues ausprobieren: Das tut der Beziehung gut.
- 4 Finden Sie Ihre Schnittmengen als Paar:** Sie will mehr Anteil an seinem Leben haben, er hat keine Lust auf lange Gespräche nach der Arbeit: „Eine Möglichkeit könnte sein, sich kurz gemeinsam auf die Couch zu setzen, erzählen, wie es geht. Das ist für beide machbar“, sagt Roland Bösel.
- 5 Kein Spiel mit dem Feuer:** Ein anderer Mann/eine andere Frau darf durchaus gefallen. Vorsicht allerdings, wenn Sehnsüchte und Fantasien auftauchen, die aus einem Defizitgefühl entstehen. Nehmen Sie diese Alarmzeichen ernst.

das, was es braucht. So war das auch bei uns. Ich habe meine Tochter immer hochgehoben und an mich gedrückt, wenn sie mich begrüßt hat. Genauso kann man dem Partner vermitteln: Schön, dass du da bist!“ Ein Blick, ein nettes Wort oder eine Begrüßung genügen und der andere fühlt sich wahrgenommen und willkommen. Um grundsätzliche Dinge zu besprechen, empfehlen Sabine und Roland Bösel, sich mehr Zeit zu nehmen. Wie und wo solche Gespräche am besten stattfinden, sei von Paar zu Paar unterschiedlich. „Wir haben gemerkt, dass wir beim Gehen oder beim Wandern gut miteinander reden können“, erzählt Sabine Bösel. Ihr Tipp für Gespräche mit dem Partner: „Das, was der andere sagt, spiegeln, also noch einmal wiederholen. Nachfragen, ob man das eh richtig gehört hat. Wir hören nämlich oft nur die Hälfte von dem, was gesagt wird, und das kann zu Missverständnissen führen.“

SAGEN: „DAS HAT MICH VERLETZT!“

Eine gelungene Partnerschaft zu führen, bedeutet nicht, keine Konflikte miteinander zu haben. Kaum ein Mensch steht einem so nahe wie der eigene Partner, da gibt es Meinungsverschiedenheiten, Enttäuschungen, Verletzungen. Die Schweizer Psychologin und Expertin in Sachen Versöhnung Verena Kast warnt davor, sich konfliktfreie Beziehungen zu wünschen. Wo Menschen miteinander leben, sind Konflikte unausweichlich. Wichtig ist, so Kast, sie nicht zu verleugnen, sondern zu bearbeiten. So sehen das auch Sabine und Roland Bösel: „Wir müssen lernen zu sagen, ‚Das hat mich verletzt!‘ Auch, wenn die Sache noch so klein ist. Aber die kleinen Verletzungen, die ich nicht ausspreche, führen irgendwann zu einem großen Nein.“ Dass man auch aus schwerwiegenden Konflikten einen Weg finden kann, zeigt das Ehepaar Bösel mit ihrer eigenen Geschichte. Außereheliche Beziehungen, große Unterschiede des familiären Hintergrundes und der persönlichen Prägung – die Beziehung stand an der Kippe. Es war der Schritt, eine gemeinsame Therapie und dann eine Therapieausbildung zu machen, der die Ehe der beiden rettete. Paaren raten sie, nicht erst zu warten, bis es fünf vor zwölf ist, um etwas für die Beziehung zu tun, auf Warnsignale zu achten und wenn die Krise kommt, diese als Chance sehen. „Wenn es nicht gut läuft, fragt man erst einmal, was man denn tun kann. Es gibt meistens viele Wege, und es hilft zu wissen: Jeder Partner hat alles, was es für eine gelungene Beziehung braucht.“

SANDRA LOBNIG ■

Wenn wir verliebt sind ...

... entsteht in unserem Körper ein chemisches Feuerwerk: Die Hormone spielen verrückt, das Gehirn lässt uns nicht mehr klar denken. Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation.

Liebe ist kompliziert – für Jugendliche, Senioren, junge Paare und Lang-Verheiratete. Und sogar für die Wissenschaft: Je mehr geforscht wird, desto klarer wird, wie hochkomplex jenes emotionale Konstrukt ist, das wir mit leuchtenden und verklärten Augen Liebe nennen. Die medizinische Forschung darüber, was Liebe eigentlich ist, wie sie entsteht und welche Auswirkungen sie auf unser körperliches Wohlbefinden hat, ist vergleichsweise jung. Was wir aber wissen ist, wie Liebe sich anfühlt: Schwitzende Hände, Herzrasen, der gedankliche Fokus auf das Objekt der Begierde, Schlafprobleme und ein Gefühl, das zwischen „himmelhoch-Jauchzend“ und „zu Tode betrübt“ schwankt, sind „Symptome“ dafür, dass wir unser Herz verschenkt haben. Die Klinische und Gesundheitspsychologin Mag. Charlotte Mitsch erklärt im Gespräch mit GERSUND & LEBEN, was im Körper passiert, wenn man verliebt ist.

Wie merke ich, dass ich verliebt bin?

Man hat Schmetterlinge im Bauch, ist unkonzentriert und aufgeregt. Weil das Aktivierungsniveau im Körper steigt, ist man nicht wirklich hungrig. Es ist ein Gefühl, als hätte man den Turbo eingeschaltet.

Wie wirkt sich Verliebtheit auf den Körper aus?

Wenn man verliebt ist, spielen die Hormone im Körper verrückt. So erhöht sich zum Beispiel das Dopamin, ein Neurotransmitter im Körper. Dieser ist zuständig für den Wow-Effekt, für das euphorische, gute Gefühl. Dopamin versetzt uns in eine Art Rauschzustand. Man ist risikofreudiger, nicht ganz zurechnungsfähig und toleriert nicht nur optische Schönheitsfehler, sondern auch später oft als negativ beurteilte Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen. Interessant ist, dass das Serotonin, ein Neu-

Die LDL-Cholesterinwerte sollen sich durch Küssen senken lassen. Zudem wird der Speichelfluss angeregt, was sich positiv auf die Zahngesundheit auswirkt.

Ständig feuchte Hände sind auf die Hormone Adrenalin und Cortisol zurückzuführen, die nun stärker produziert werden.

Unsere Zellen altern langsamer, wenn wir verliebt sind, vor allem wegen der verstärkten Produktion des Hormons Melatonin.

Präfrontaler Cortex: Er unterstützt uns beim kritischen Urteilen. Beim Verliebtsein ist er zum Teil außer Kraft gesetzt.

Beim Küssen werden Bakterien ausgetauscht, was bei gesunden Menschen das Immunsystem stärkt und Stress reduziert.

Wegen des vermehrten Ausschüttens der Stresshormone Cortisol und Adrenalin kommt es zu Herzrasen. Die starke Produktion des Glückshormons Oxytocin senkt den Blutdruck.



Mag. Charlotte Mitsch, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) und Buchautorin in Wiener Neustadt

rotransmitter, der uns glücklich macht, niedriger ist. Das erklärt man damit, dass Verliebte so fixiert auf ihr Gegenüber sind, dass sie an Verlust- und Trennungsängsten leiden. Sie haben das verstärkte Verlangen, die Partnerin oder den Partner ständig zu sehen. Und natürlich kommt noch das Oxytocin, das Kuschelhormon, hinzu. Man wird offener und lässt mehr Nähe zu. Bei Männern sinkt in dieser Zeit das Testosteron und sie werden zärtlich und netter. Es spielt sich also viel Biochemie im Körper ab.

Kann man sich in jeden verlieben?

Nein. Die Top-Auslöser für Verliebtheit sind die optische Attraktivität und die individuellen Duftstoffe. Wenn man jemanden riechen kann, zeigt das, dass der andere ein anderes Immunsystem hat. Das ist für die genetische Ausstattung eine gute Mischung. Ein angeblich betörender Duft aus der Parfümerie bringt nichts, denn er verändert die eigenen Duftstoffe nicht. Das erste Gespräch, Gemeinsamkeiten oder das Bildungsniveau spielen zu Beginn eine weniger bedeutende Rolle.

Amygdala:
Dieses Gehirnareal ist für Angst und Wut zuständig. Beim Verliebtsein ist dessen Leistung herabgesetzt.

Sind wir verliebt, brauchen wir weniger Schlaf als üblich: Die Stresshormone Cortisol und Adrenalin halten uns wach und munter.

Die vermehrte Produktion von Glückshormonen, allen voran Dopamin und Oxytocin, lässt uns Lust, Begeisterung und Interesse empfinden, erhöht das Bedürfnis nach körperlicher Nähe und sorgt auch dafür, dass wir nach unserem Partner süchtig werden. Zudem sinkt das Risiko, an Depressionen, Angststörungen oder Burnout zu erkranken. Das Hormon Vasopressin wird nun stärker ausgeschüttet; es bindet uns an das Gegenüber und lässt uns treu sein.

Das euphorisierende Hormon Phenylethylamin sorgt für den Anstieg des Östrogenspiegels und wirkt sich positiv auf Nägel, Haare und Haut aus.

Liebe senkt mithilfe von Oxytocin die Cholesterinwerte und schützt auch vor Diabetes.

Verliebtsein hat dank der Endorphine positive Auswirkung auf Entzündungsvorgänge und lindert Schmerzen. Liebe stärkt ganz allgemein das Immunsystem.

Welchen Zweck erfüllt Verliebtsein?

Grundsätzlich erfüllt Verliebtsein den Zweck, dass man zusammenbleibt. Heute ticken wir nicht viel anders als in der Steinzeit. Wenn damals eine Frau einen Mann am Lagerfeuer kennengelernt hat und sich die beiden später fortgepflanzt haben, hat es Sinn gemacht, dass sie zusammenbleiben. Oxytocin wird nicht nur ausgeschüttet, wenn man verliebt ist, sondern auch bei der Geburt des Kindes. Man fühlt sich zusammengehörig.

Gibt es Menschen, die sich nicht verlieben können?

Naja, bei manchen ist die Verliebtheit von Angst getrieben, verletzt zu werden. Oder keine Luft zum Atmen zu haben. Diese Menschen neigen dann zum sogenannten Ghosting, also zu einem plötzlichen Kontaktabbruch ohne Ankündigung, oder zum Fremdgehen. Und es gibt Menschen, die sich nur schwer verlieben, weil sie ihre Gefühle nicht lesen können.

DANIELA RITTMANNBERGER / STEFAN STRATMANN ■

■ DIE FÜNF SPRACHEN DER LIEBE

Nicht jeder, der von seinem Partner geliebt wird, fühlt sich auch geliebt. Damit der innere Liebestank langfristig gefüllt bleibt, braucht es Bekundungen in der je eigenen Liebessprache.

Ein Strauß gelber Tulpen im Frühling. Für ihn Zeichen der Liebe für seine Frau. Für sie? Ganz nett, aber ... Insgeheim sehnt sie sich nach etwas anderem. Nach mehr Zeit mit ihm, tiefgehenden Gesprächen bei einem Glas Wein, wieder mal gemeinsam wandern gehen am Wochenende. Er hingegen versteht nicht, warum die Stimmung zwischen ihnen immer noch schlecht ist. Schließlich hat er ihr die Blumen mitgebracht! Ein klarer Fall von Kommunikationsschwierigkeiten, würde der amerikanische Eheberater und Bestsellerautor Gary Chapman sagen. Zwei Menschen, die sich lieben, die aber unterschiedliche Sprachen der Liebe sprechen. Und die am Ende des Tages unzufrieden und frustriert sind und sich nicht so geliebt fühlen, wie sie es sich wünschen würden. Ihr Liebestank, so formuliert es Chapman, ist leer. Wird dieser innere Tank lange Zeit nicht gefüllt, bleiben emotionale Bedürfnisse in einer Partnerschaft langfristig unbefriedigt, droht die Beziehung irgendwann zu zerbrechen.

Die Sprache des anderen lernen

Mit seinem Modell der fünf Liebessprachen zeigt Chapman, dass jeder Mensch eine bestimmte Liebessprache spricht, die sich – es wäre ja zu einfach! – oft von der des Partners unterscheidet. Zum Glück kann man andere Liebessprachen lernen, so wie man neben seiner Muttersprache auch eine oder mehrere Fremdsprachen erlernen kann. Übrigens: Das Modell der fünf Liebessprachen kann nicht nur in Liebesbeziehungen angewendet werden. Schon Kinder haben ihre eigene Weise, Liebe zu empfangen und zu geben. Wenn Eltern aufmerksam sind, finden sie schnell heraus, welche Sprache der Liebe ihr Kind spricht. Und können dafür sorgen, dass der emotionale Tank ihres Kindes stets gut gefüllt ist.

Die fünf Liebessprachen sind: Lob und Anerkennung, Zweisamkeit, Geschenke, Hilfsbereitschaft und Zärtlichkeit.

- 1 Komplimente, ermutigende und wertschätzende Worte sind für jene wichtig, die die Sprache von „**Lob und Anerkennung**“ sprechen. Ein Satz wie „Super, dass du daran gedacht hast, die Mülltonnen vors Haus zu stellen!“ kostet nicht viel, zeigt jedoch dem Partner, dem Lob wichtig ist, dass sein Tun wertgeschätzt wird.
- 2 Ungeteilte Aufmerksamkeit, intensive Gespräche, gemeinsame Erlebnisse lieben alle, die die Liebessprache „**Zweisamkeit**“ sprechen. Zusammen Sport machen, ein Austausch über die Erlebnisse des Tages von Herz zu Herz, sich beim Reden tief in die Augen schauen: Die Möglichkeiten, Zweisamkeit zu erleben, sind unendlich.
- 3 Menschen mit der Liebessprache „**Geschenke**“ freuen sich über kleine Geschenke und Aufmerksamkeiten wie einen Blumenstrauß oder eine Tafel der Lieblingschokolade. Klar, regelmäßige Geschenke kosten Geld, sind jedoch die beste Investition in die Beziehung – wenn das die Liebessprache des Partners ist.
- 4 Wer die Sprache der „**Hilfsbereitschaft**“ spricht, schätzt es, wenn der Partner den Müll runterbringt, das Schlafzimmer tapeziert oder den Rasen mäht und damit die Liebe auf eine sehr praktische Weise unter Beweis stellt.
- 5 Menschen, die ihre Liebe durch **Zärtlichkeit** kommunizieren, brauchen viel körperliche Nähe und zärtliche Berührungen. Händchen halten, Umarmungen beim Nachhausekommen, ein Kuss zwischendurch – das füllt ihren Liebestank.

SANDRA LOBNIG ■