

MONIKA MATSCHNIG

KÖRPERSPRACHE DER LIEBE

Geheime Signale erkennen
und gezielt aussenden

G|U

Er liebt mich, er liebt mich nicht, er liebt mich, er liebt mich nicht, er liebt mich ...?

Gab Ihnen das berühmte Gänseblümchenspiel einst die richtige Antwort auf Ihre drängende Frage?

Wenn Sie sich nicht allein auf das Zupfen von Blättchen verlassen möchten, können Sie anhand dieses Buches lernen, die Körpersprache der Liebe zu entschlüsseln.

Monika Matschnig – die Expertin in Sachen Körpersprache, Wirkung und Performance – verrät, welche nonverbalen Gesten Ihnen zeigen, wie es wirklich um Ihre Liebe steht. Und auch: Wie Sie selbst durch Körpersignale Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihre Zuneigung beweisen können.

Vorwort



Wer lebt heute glücklicher? Verheiratete oder Singles? Aktuelle Studien zeigen: Singles haben, was Zufriedenheit und Lebenserwartung angeht, mit den Verheirateten mittlerweile fast gleichgezogen. Während Paare etwa sieben nahestehende Personen in ihrem Umfeld haben, sind bei Singles immerhin sechs zu finden. Gute Freunde oder Freundinnen können also durchaus ein Ersatz für Familie und Partner sein. »Die Männer gehen, die Freundinnen bleiben«, so brachte Hollywood-Star Meg Ryan in einem Interview die Situation vieler weiblicher Singles auf den Punkt.

Aber mal ehrlich, ist es das, was wir uns wirklich wünschen? Können Freundinnen und Freunde uns dieselbe Intimität, Nähe und Geborgenheit schenken wie ein Partner oder eine Partnerin? Offensichtlich nicht. Über die Hälfte der aktiv Suchenden vermissen vor allem die Vertrautheit und Zärtlichkeit, die gute Freunde allein nicht bieten können, wie Umfragen zeigen. Doch der vom Erfolg gekrönten Partnersuche stehen oft viele Hindernisse im Weg, wie etwa Zeitmangel, Angst vor dem Verlust der eigenen Unabhängigkeit, Enttäuschungen oder zu hohe Erwartungen. Obwohl sich viele Alleinstehende gut auf ihre Lebensumstände eingestellt haben, fragen sie sich: Wird das immer so sein? Und was geschieht, wenn ich einmal alt bin?

Sind Ihnen diese Fragen vertraut? Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, den Richtigen oder die Richtige zu finden. Es wird Ihnen zeigen, wie Sie

durch das Senden oder Empfangen von körpersprachlichen Signalen blitzschnell erkennen, ob Sie bei einem potenziellen Flirtpartner oder einer sympathischen Frau Erfolg haben werden – ohne dass zunächst auch nur ein Wort gesprochen wird.

Das Verstehen nonverbaler Signale gehört zu den instinktiven Fähigkeiten des Menschen, die wir jedoch im Lauf der Evolution immer mehr verloren haben. In diesem Buch erfahren Sie, wie Sie diese Signale wieder bewusster wahrnehmen und einsetzen können. Denn Flirten ist nichts anderes als ein Spiel mit körpersprachlichen Signalen. Wer es beherrscht, kann so auf einfache Art und Weise dem anderen zeigen, dass er ihn oder sie attraktiv findet. Sie werden überrascht sein, wenn Sie bemerken, welche positive Wirkung ein nonverbales Signal wie zum Beispiel ein kokettes Lächeln hat. Und wenn Mr. oder Mrs. Right vorbeikommt, haben Sie mit einigen wertvollen Signalen schon den ersten Schritt in Richtung Freundschaft oder gar Liebe getan.

Ein weiteres Ziel dieses Buches ist es, Sie dabei zu unterstützen, Ihre Liebe, wenn Sie sie gefunden haben, auch langfristig zu erhalten. Erfahren Sie, wie Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihre Wertschätzung zeigen, oder wie Sie das Gefühl vermitteln können, dass er oder sie etwas Besonderes für Sie ist! Dabei brauchen Sie oft gar nicht viele Worte, denn Ihr Körper spricht für Sie. Mimik, Gestik, Haltungen und weitere bewusste und unbewusste Signale bilden die Sprache des Körpers. Und sie lügt nie, sondern verrät Gedanken,

Begierden, Wünsche, Absichten und Gefühle eines Menschen. Zu Recht bezeichnete der deutsche Dichter Christoph Martin Wieland (1733–1813) die Körpersprache als die »wahre Sprache des Herzens«.

Haben Sie Lust bekommen, diese Sprache zu erlernen? Dann wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Studieren dieses Buches. Sie werden sehen, wie viel sensibler Sie plötzlich für nonverbale Botschaften sein werden. Und zugleich werden Sie feststellen, wie faszinierend es ist, selbst körpersprachliche Signale ganz gezielt einzusetzen, um einem anderen Menschen Ihr Interesse oder Ihre Zuneigung zu verdeutlichen. Viel Glück wünscht Ihnen

Ihre Monika Matschnig



Die Liebe – das schönste der Gefühle

Wer wünscht sich nicht die **große Liebe**? Doch was ist das, die Liebe? Woran kann man sie erkennen? Und wenn man sie erlebt, wie lässt sie sich halten? Von der ersten Verliebtheit, vom Schweben auf Wolke sieben, bis zur innigen Liebe einer **beständigen Partnerschaft** – das

höchste der Gefühle zeigt sich in
vielen Facetten.

Was ist Liebe?

Werden Menschen nach ihrem größten Wunsch befragt, belegt die Liebe regelmäßig Platz eins. Doch was ist eigentlich Liebe? »Wilde Ekstase«, wie John Keats schrieb, oder nur eine biochemische Reaktion in unserem Gehirn? Stellt die Liebe wirklich das höchste aller Gefühle dar oder nur dasjenige, das am meisten Leiden verursacht, wenn es verloren geht? Die Antwort: von allem etwas. Und eines ist die Liebe auf jeden Fall: erstrebenswert und dazu eine großartige Chance, uns ganz für einander zu öffnen, unsere Grenzen aufzugeben und aus zwei eins zu machen. Hören wir das Wort »Liebe«, so denken wir daher in den allermeisten Fällen sofort an die sogenannte romantisch-erotische Liebe, die eine besondere Faszination auf uns alle ausübt. Es gibt kaum einen Film, Roman oder Song, der ohne diese Art der Liebe auskäme. Denn jedes Leben ohne Liebe erscheint uns leer und unbefriedigend. Dabei gibt es, je nach Liebesobjekt, sehr viele Facetten dieses Gefühls, die uns gleichermaßen glücklich machen. Wir können unterscheiden zwischen dem ekstatischen Verliebtsein und der tiefen, innigen Liebe, wie sie sich oft zwischen Mutter und Kind und manchmal auch zwischen Partnern ergibt. Weitere Arten der Liebe reichen von der Tierliebe über die Feindesliebe bis zur göttlichen Liebe, die in allen Religionen zu finden ist. Aber nur wer zumindest einen Teil der verschiedenen Formen der Liebe kennenlernen durfte, wird letztendlich in der Lage sein, eine erfüllende Partnerschaft oder gar »die große Liebe« zu erleben.

Wo die Liebe hinfällt

Die Liebe, dieses mächtige Gefühl, das eine innige Verbundenheit zu einer Person oder einer Sache ausdrückt,

finden wir in ganz unterschiedlichen Formen.

Elternliebe

Die erste Liebe, die wir zu Beginn unseres Lebens erfahren, ist die Elternliebe. Wer diese bedingungslose Liebe erleben durfte, hat die besten Voraussetzungen mitbekommen, sich selbst und andere zu lieben.

Nächstenliebe

Unter der Nächstenliebe versteht man das uneigennütziges Handeln zum Wohle anderer Menschen. Nur durch diese Art der Liebe ist es möglich, dass Gemeinschaften funktionieren und Gruppen friedlich zusammenleben.

Selbstliebe

Eine besonders wichtige Art der Liebe ist die Selbstliebe. Denn wer es vermag, die eigene Person zu akzeptieren und sich selbst zu lieben, wird es schaffen, auch andere Menschen zu lieben und in einer erfüllten Partnerschaft zu leben.

Romantisch-erotische Liebe

Das höchste der Gefühle, das in Filmen, Romanen und Gedichten oft verklärt wird, ist die romantisch-erotische Liebe, um die es in diesem Buch vor allem geht. Hier ist die Liebe exklusiv, denn sie ist auf eine Person gerichtet und hat zum Ziel, mit dieser zu einer Einheit zu werden. Dies erklärt den Zauber der erotischen Liebe und warum gerade diese Art der Liebe mit der Furcht verbunden ist, Ablehnung zu erfahren, und daher nicht selten von Zweifeln, Ängsten, Wut und Trauer begleitet wird. Die romantisch-erotische Liebe (im Folgenden einfach Liebe genannt) gibt es in zahlreichen Variationen und Abstufungen. Nur im seltensten Fall treffen sich zwei Menschen, verlieben sich in der ersten Sekunde ineinander und bleiben dann bis zum Lebensende zusammen.

Die kleine Schwärmerei

Jeder gerät mal ins Schwärmen: Teenager himmeln die Bandmitglieder von »Tokio Hotel« an, erwachsene Frauen verehren George Clooney oder Richard Gere und gestandene Vorstandschefs träumen von Models wie Gisele Bündchen. Diese Schwärmereien sind eine leichte Form der Verliebtheit, die meist durch optische Reize entfacht wird. Besonders bei Jugendlichen erleben wir häufig die Fixierung auf Stars und Sternchen. Das übersteigt zuweilen die Grenzen des Erträglichen für die Eltern, doch diese Schwärmerei ist eine gute Übung für die erste reale Verliebtheit.

Liebelei gefällig?

Ein etwas zu intensiver Blick in die Augen des anderen, eine flüchtige Berührung oder eine aufregende Stimme am anderen Ende der Telefonleitung, und plötzlich ist es da – ein leichtes Hüpfen des Herzens, ein flaes Gefühl in der Magengegend und wir fragen uns unwillkürlich: »Verliebe ich mich gerade?« In diesem Moment können wir uns noch entscheiden und sagen: »Nein, Finger weg!« oder »Nein, ich bin doch glücklich mit meiner Freundin«. Wenn jedoch nichts dagegenspricht, kann man einen zweiten Blick oder gar eine erste Verabredung wagen, siehe [≥](#)

Nach dem ersten Date

Meist wissen wir es recht schnell: »Das wird nichts Großes«. Sind beide Flirtpartner ungebunden, geschieht es oft, dass man sich ein weiteres Mal verabredet. Man geht womöglich den berühmten Schritt zu weit und kommt dann zu der Erkenntnis: »Wir mögen uns, aber der Funke springt nicht über.« Auch wenn es in der Liebeskomödie »Harry und Sally« (1989) heißt »Frauen und Männer können nicht befreundet sein«, solche kleinen Liebeleien können die Keimzellen von dauerhaften Freundschaften zwischen Mann und Frau sein.

Die Verliebtheit

Bei jedem Telefonklingeln denken Sie an SIE, Ihr Handy ist immer griffbereit, falls ER anruft? Tja, dann machen Sie sich klar: Sie sind verliebt! Wie es dazu kommen konnte, erfahren Sie auf den nächstfolgenden Seiten. Die Verliebtheit gilt es nun zu hegen und zu pflegen, denn gerade am Anfang könnte ein Missverständnis, ein kleiner Streit oder eine winzige Enttäuschung die aufkeimende Beziehung beenden.

Gibt es die große Liebe?

Wenn von der großen Liebe die Rede ist, geht Ihnen dann schon beim Lesen das Herz auf? Doch woran ist sie zu erkennen? Und was zeichnet ein sich liebendes Paar aus? Eine mögliche Antwort darauf hat Professor Wolfgang Hantel-Quitmann, Paartherapeut und Familienpsychologe: »Bei der großen Liebe entsteht sehr schnell ein Gefühl der Vertrautheit.« Uns kommt es dann so vor, als würden wir diesen Menschen schon ewig kennen. Aber auch die ganz große Liebe hält sich nicht einfach so, sondern will umsorgt und erhalten werden. Sie kann nur Bestand haben, wenn wir immer wieder neue, gemeinsame Liebes- und Lebensthemen finden. Eine wesentliche Rolle spielt dabei auch die bewusste Entscheidung füreinander. Immer wieder bezweifeln Menschen, dass es die große Liebe überhaupt gibt. Professor Hantel-Quitmann entgegnet darauf: »Die große Liebe gibt es wirklich. Ich weiß, wovon ich spreche. Ich bin seit 34 Jahren mit meiner Frau zusammen.« Na, wenn das keine gute Nachricht ist!

Liebe - nichts als Chemie?

Verliebtheit ist ein Gefühlsrausch, größtes Entzücken, reine Faszination. Bei Verliebten läuft der Körper wie ein Motor auf Hochtouren. Botenstoffe und Hormone werden produziert und versetzen uns in Hochstimmung. So verleiht das Hormon Dopamin uns das Gefühl des Wohlbefindens und unsere Aufmerksamkeit richtet sich ganz auf den Traumpartner. Phenylethylamin hat die Wirkung eines Aufputzmittels, wir brauchen weder Schlaf noch Nahrung. Und Noradrenalin versetzt uns in den Glauben, dass man jeder Herausforderung gewachsen sei.

Die Biochemie der Liebe

Warum beschäftigen sich sogar Naturwissenschaftler mit dem Phänomen der Liebe? Ist sie nicht vielmehr ein Thema für Psychologen und Philosophen? Tatsächlich gewähren die modernen Methoden der Hirnforschung erstaunliche Einsichten in die »Biochemie der Liebe«. Das mag vielleicht etwas unromantisch klingen, ist aber sehr aufschlussreich.

Süchtig nach Liebe

Es kribbelt im Bauch, die Knie werden weich, das Herz rast und die Hände werden feucht – auch wenn wir die Verliebtheit in den unterschiedlichsten Bereichen des Körpers fühlen, ihr Ursprung sitzt im Gehirn. Untersuchungen der New Yorker Anthropologin Helen Fisher haben gezeigt, dass sich die »Gehirnchemie« von Verliebten sehr deutlich verändert: »Wenn jemand am Anfang einer Beziehung total verrückt nach dem anderen ist und seine Gefühle kaum zu

kontrollieren vermag, dann schüttet das Gehirn eine Menge Dopamin und Noradrenalin, aber weniger Serotonin aus.« Welche weitreichenden Folgen das für uns hat, erfahren Sie auch im nachfolgenden Kapitel.

Mithilfe von bildgebenden Verfahren haben Forscher die Gehirnaktivität von verliebten Probanden untersucht und ein sogenanntes Verliebtheitsmuster gefunden, das dem von Menschen ähnelt, die Kokain oder derartige Drogen einnehmen. Offensichtlich funktioniert Verliebtsein über die gleichen neuronalen Mechanismen wie Sucht. Verliebte sind also süchtig nach Liebe. »Verliebte sind zwanghaft besessen«, beschreibt die Anthropologin Helen Fischer den Zustand der Frischverliebten. Denn ihre Gedanken kreisen nur noch um den Traumpartner, die restliche Welt wird völlig ausgeblendet.

Ein Powercocktail

Der Körper von Verliebten befindet sich also in einem Ausnahmezustand: Die Energie Verliebter ist legendär – sie schlafen kaum, essen wenig, sind immer gut gelaunt, sehen blendend aus und stecken voller Tatendrang. Nicht ohne Grund sprechen wir vom »Liebesrausch«, denn verliebte Körper schütten einen Cocktail betörender Substanzen aus: Da ist zum einen der Botenstoff Dopamin, der im Belohnungsbereich des Gehirns regelrechte Euphorie auslöst und unter anderem für Antrieb, Wohlbefinden, Gelassenheit, Lebensfreude und die Aktivierung des Immunsystems verantwortlich ist. So verwundert es nicht, dass wir als Frischverliebte seltener Erkältungskrankheiten bekommen. Zum anderen verstärkt das ebenfalls ausgeschüttete Stresshormon Noradrenalin den Effekt des Dopamins, macht aktiv, lässt uns auf Wolke sieben schweben und verbessert das Erinnerungsvermögen, sodass wir uns noch nach Jahren an unsere einstige Verliebtheit erinnern. Je höher Dopamin- und Noradrenalinspiegel steigen, desto tiefer sinkt die

Konzentration von Serotonin ab, das normalerweise für Ausgeglichenheit sorgt.

Broken-Heart-Syndrom

Wenn die Liebe zu Ende ist, bricht das Herz, und das nicht nur sprichwörtlich. Liebe ist wie eine Droge – Liebeskummer wie ein Entzug mit körperlichen Folgen. Die Trennung von einem Partner kann eine Funktionsstörung des Herzens hervorrufen. Die Symptome gehen so weit, dass die Leidenden mit Verdacht auf Herzinfarkt in die Klinik eingeliefert werden. Während – anders als beim echten Herzinfarkt – die Herzkranzgefäße weder verstopft noch verengt sind, sieht man bei der Ultraschalluntersuchung aber eine Verformung des Herzens. Denn »Trauer, Wut, Verzweiflung und Angst drücken aufs Herz«, erklärt Dr. Rainer Schubmann, Chefarzt der Dr.-Becker-Klinik Möneseesee. Dem Broken-Heart-Syndrom ist der Kardiologe seit 1997 auf der Spur. Und er konnte nachweisen, dass es »das gebrochene Herz« wirklich gibt. Durch die Verzweiflung produziert der Körper übermäßig viele Stresshormone, die auf Dauer krank machen. Warum diese Hormonexplosion stattfindet, ist wissenschaftlich jedoch noch nicht geklärt. »Bessert sich der Kummer vier Wochen nach der Trennung immer noch nicht, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen oder mit einem Psychologen Bewältigungsstrategien zu erarbeiten«, rät daher der Mediziner.

Die Harmonie der Hormone

Gleichzeitig wurde nachgewiesen, dass sich bei Verliebten die Hormonspiegel aneinander angleichen. Die italienische Psychiaterin Donatella Marazitti von der Universität Pisa hat

entdeckt, dass sich das Stresshormon Kortisol und der Testosteronspiegel bei Verliebten auf ein ähnliches Maß einpendeln. Testosteron ist das wichtigste Sexual- und männliche Geschlechtshormon. Im Stadium der Verliebtheit steigt bei Frauen der Testosteronspiegel, bei Männern sinkt er. Es kommt also zu einer deutlichen Annäherung der Geschlechter – man könnte sagen, Männer werden weiblicher, Frauen männlicher. Dies sorgt dafür, dass so manche störenden Differenzen im Zustand der Verliebtheit zwischen Mann und Frau in den Hintergrund treten und durch den angeglichenen Hormonspiegel geradezu ausgeschaltet werden. Nach spätestens zwei Jahren pendeln sich die Hormonspiegel allerdings wieder auf die üblichen Werte ein. Das heißt, bis dahin sollte die Bindung gefestigt sein! Bezüglich der Hormone ist eine weitere Studie interessant: Peter Lovatt fand heraus, dass Frauen den Testosteron Gehalt der Männer am Tanzen erkennen. Jungs mit dem höchsten Testosteronspiegel begeisterten die Frauen am meisten, die mit einem niedrigen Spiegel am wenigsten. Männer teilen ihren hohen Testosteronspiegel beim Tanzen durch große rhythmische und variantenreiche Armbewegungen mit. Sind die Bewegungen jedoch unkoordiniert, der Geschlechtshormonspiegel eher niedrig, wirken die Männer wie dominante Platzhirsche. Die Größe der Bewegungen und die Komplexität des Tanzes hängen also vom jeweiligen Testosteronspiegel ab.

Auf immer und ewig

Offensichtlich sorgt die Natur auch dafür, dass die Verliebtheit sich zu einer festeren Beziehung entwickeln kann. So hat Gareth Leng von der Uni Edinburgh festgestellt, dass Oxytocin, das auch gern mal liebevoll unser »Kuschelhormon« genannt wird, eine wesentliche Rolle dabei spielt, »eine permanente Verbindung zwischen Liebenden zu schaffen«. Dies gilt nicht nur für Liebespaare, sondern auch

für die Liebe zwischen Mutter und Kind. Denn Oxytocin wird nicht nur im Stadium des Verliebens vermehrt ausgeschüttet, sondern auch bei der Geburt eines Kindes, beim Stillen und beim Orgasmus. Oxytocin verändert im Gehirn des Menschen die Reizübertragung in Milliarden von »Schaltungen« und schafft dadurch neue Interaktionsmuster zwischen den Nervenzellen.

Sind wir verliebt, kreist in unserem Blut auch vermehrt das körpereigene Hormon Phenylethylamin (PEA). Dieses Molekül, das in geringen Mengen in Bittermandelöl und Schokolade zu finden ist, hat eine stark psychogene Wirkung und soll laut dem australischen Chemiker Peter Godfrey für die »Achterbahn der Gefühle« von Verliebten verantwortlich sein. Und Helen Fisher glaubt, dass PEA »ein Paar so lange zusammenhält, bis ein Kind die schwierigen ersten Jahre überstanden hat«. Auch das Hormon Vasopressin unterstützt offenbar die Bindung. Es wirkt als Signalmolekül innerhalb des Gehirns, regelt dort die Körpertemperatur, steuert die Emotionen und kontrolliert die Verarbeitung von Duftstoffsignalen, die das soziale Zusammenleben bestimmen.

Betörende Botenstoffe

Apropos Duftsignale: Sind wir verliebt, verändern sich sowohl unser Geschmacks- wie auch unser Geruchssinn. Frisch verliebte Paare empfinden süße und bittere Speisen weniger intensiv, während die salzige und saure Geschmackswahrnehmung dagegen besser funktioniert. Forscher vermuten, dass Serotonin (das an der Geschmacksausbildung beteiligt ist) hinter diesen Effekten steckt. Und bei verliebten Frauen ändert sich zum Beispiel der Geruchssinn so, dass selbst gute Freunde plötzlich nach »Feind« riechen. Die Natur scheint Verliebte mit diesem Wahrnehmungstrick weniger zugänglich für sexuelle Signale anderer zu machen, um das Erfolgsmodell »dauerhafte

Partnerschaft« abzusichern, vermutet ein kanadisches Forscherteam. Die Wissenschaftler ließen 20 vergebene Frauen zunächst ihre romantischen Gefühle für den Mann anhand eines Fragebogens bewerten. Danach sollten sie an verschiedenen Shirts riechen, in denen eine Woche lang ihr Partner, ein fremder Mann sowie männliche oder weibliche Freunde geschlafen hatten. Das Ergebnis: Ohne jegliche Probleme war es den Testpersonen möglich, das Shirt ihres Liebsten herauszufinden. Auch die Freundin wurde am Duft erkannt, männliche Freunde dagegen nicht. Die Trefferquote per Nase war dabei umso höher, je verliebter die Frauen waren.

Insgesamt gilt: Je näher wir uns kommen, desto mehr entscheidet die Nase, ob wir zusammenpassen. Riechen zwei Partner zu ähnlich, können sie mit hoher Wahrscheinlichkeit keine Kinder bekommen.

Individuum bleiben, Liebespaar werden

Wie wir gesehen haben, bildet die Biochemie der Liebe eine wesentliche Grundlage für eine Partnerschaft. Sie schafft sozusagen die Voraussetzungen für die Erhaltung der Art. Aber zusätzlich haben wir es als eigenständige und selbstbewusste Persönlichkeiten selbst in der Hand, aus einer Verliebtheit eine anhaltende Beziehung zu machen. Das geht natürlich nicht ohne Gefühl, Verständnis, Toleranz und Fürsorge. Und auch nicht ohne gemeinsame Zeit. Der neue Zustand begann mit einem Paukenschlag: Wir haben uns verliebt! Mit einem Lied auf den Lippen tänzeln wir durchs Treppenhaus, kein Spiegel, keine kitschige Komödie und kein Dessousgeschäft (zumindest bei Frauen) ist vor uns sicher – und nun?

Zuerst ein zartes Pflänzchen

Frisch verliebt zu sein, ist einfach ein herrliches Gefühl! Die neue Liebe beflügelt, beseelt und inspiriert, und »er« oder »sie« geht einem nicht mehr aus dem Kopf. Nächtelang wird geredet und geturtelt, man erfährt die Lebensgeschichte des anderen, spricht über Interessen und Vorstellungen vom Leben und einer Partnerschaft. So entsteht Vertrautheit und Nähe. Auch wenn alles perfekt erscheint, heißt es dennoch, vorsichtig mit dem Pflänzchen »Liebe« umzugehen. Noch ist die Liebe nicht stabil und könnte sich als ein Strohfeuer erweisen.

In dieser Phase macht Liebe blind, man sieht über die Schwächen oder Fehler des anderen großzügig hinweg und genießt einfach nur die neue Innigkeit. Verschließen Sie hier nicht zu sehr die Augen und hören Sie auf den eigenen Bauch. Denn sehr oft sind die zunächst liebevoll betrachteten Schwächen des anderen später der Auslöser für ernsthafte Streitigkeiten. Sind wir möglicherweise zu Beginn noch stolz, dass er so viel beschäftigt ist und verzeihen leicht, dass er deshalb zu Verabredungen oft zu spät kommt, kann diese Unzuverlässigkeit irgendwann nerven. Oder finden wir es anfangs liebenswert, dass die neue Freundin immer ewig im Bad braucht und nehmen die Wartezeit gern in Kauf, kann es einen handfesten Streit geben, wenn später die Ehefrau mal wieder nicht pünktlich fertig wird.



a Sich öffentlich an den Händen zu halten, heißt: Wir gehören als Paar zusammen.

Bald ein kleines Bäumchen

Nach ein paar Wochen oder Monaten ist die neue Liebe schon gefestigter, aber nun stehen die ersten Prüfungen vor der Tür.

In der Zeit der wachsenden Liebe dreht sich alles um die richtige Balance aus Nähe und Distanz. Welche Vorlieben werden geteilt, welche nicht?

Er möchte möglichst schnell zusammenziehen, sie möchte (noch) ihr eigenes kleines Reich behalten. Er möchte mit seinen Kumpels zum Lokalderby, sie möchte aber, dass er sie zum Geburtstag ihrer Nichte begleitet. Sie möchte ihn ihren Eltern vorstellen, er will damit lieber noch ein wenig warten. Sie klammert, er braucht ab und an Freiräume.

Auch wenn es sich etwas bürokratisch anhört: Treffen Sie gerade in dieser Phase grundlegende Vereinbarungen, wie Sie sich Ihr Zusammenleben vorstellen. Hier ist Kompromissbereitschaft gefragt!



Hilfe, der Alltag kommt!

Verschönern Sie Ihren Alltag mit kleinen positiven Ritualen: Beim gemeinsamen Abendessen eine Kerze anzünden, nicht ohne Gute-Nacht-Kuss einschlafen, ein mittägliches Telefonat führen, liebevolle kleine Zettel in Hand- oder Aktentasche stecken, gemeinsame Sporteinheiten absolvieren. Der Kreativität sind hier keinerlei Grenzen gesetzt. Gerade diese kleinen Gesten können den Alltag bereichern und die Beziehung festigen.

Welche Kompromisse sind anfangs nötig?

Stellen Sie sich und Ihrem Partner folgende Fragen und beantworten Sie sie ehrlich:

- Kann ich mir mit dem anderen wirklich eine gemeinsame Zukunft vorstellen oder ist es nur eine vorübergehende

Liebelei?

- Träume ich von einer gemeinsamen Wohnung oder doch vom »Living apart together«?
- Möchte ich (und wenn ja, wann?) eine Familie gründen oder nicht?
- Möchte ich viel Zeit zu zweit verbringen oder brauche ich Freiräume?
- Haben wir gemeinsame Hobbys und Interessen? Sind die Hobbys des anderen für mich akzeptabel?
- Ist sexuelle Treue ein absolutes Muss oder nicht?
- Sind uns Verwandtschaftskontakte wichtig, und wie viel Zeit wollen wir investieren?
- Wie soll das soziale Umfeld aussehen?

Diese Grundsatzfragen führen in den seltensten Fällen zur absoluten Einigkeit. Bestehen Sie auf den Punkten, die Ihnen am Herzen liegen, bei den weniger wichtigen können Sie den Wünschen Ihres Partners nachkommen. Aber bedenken Sie, dass Sie damit auch leben müssen.

Zu guter Letzt: gemeinsam Pläne schmieden

Auch wenn Sie sich wahrhaftig lieben, kann ein Leben zu zweit nur gelingen, wenn Sie gemeinsame Pläne und Ziele haben. Stimmen Sie sich daher vorher ab. Gehen Sie in sich und bringen Sie in Erfahrung, was Sie von einem gemeinsamen Leben erwarten. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie sich Kinder wünschen, ein Häuschen im Grünen erträumen oder eine eigene Firma gründen wollen. Oder ob Ihr Ziel darin besteht, zusammen viel zu reisen oder ein Leben als Aussteiger und Selbstversorger zu gestalten. Was immer es ist, wichtig ist, dass Sie beide das wirklich möchten und bereit sind, ihre gemeinsamen Pläne und Ziele zu verfolgen.

Sind Ihre Vorstellungen vom gemeinsamen Leben zu unterschiedlich, wird es schwierig, eine dauerhafte Partnerschaft zu verwirklichen. Es kann gelingen, doch der Weg dahin wird sehr viel steiniger sein.

Wenn Sie diese Liebe erfüllt, werden Sie ohne Weiteres gewisse Zugeständnisse machen können. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie nicht zu viele Kompromisse eingehen, sonst müssen Sie sich auf Dauer zu sehr verbiegen.



☞ Ein Paar strahlt Verbundenheit aus, wenn die Distanz sehr gering ist und sich die Finger ineinander verknoten.

Durch die Stürme des Lebens

Sieht man ein älteres Paar auf einer Parkbank sitzen, das liebevoll miteinander umgeht, wird es einem warm ums Herz. Was gibt es Schöneres, als gemeinsam alt zu werden und irgendwann zusammen auf ein erfülltes Leben zurückzublicken?

Doch so ein »erfülltes Leben« macht richtig Arbeit! Da gilt es, nicht nur Kinder und Beruf zu vereinbaren, Rückschläge und traurige Ereignisse gemeinsam zu verarbeiten, sondern auch Sorgen und monetäre Engpässe miteinander durchzustehen sowie Streit und Krisen zu überwinden. Dies setzt eine stabile Liebe beziehungsweise Partnerschaft voraus.

Eine ältere Dame sagte einmal lächelnd angesichts der heutigen Scheidungszahlen: »Ach was, wir hatten auch mal zehn schlechte Jahre, aber heute sind wir dafür umso glücklicher.«

Zehn schlechte Jahre – eine schlimme Vorstellung! Das soll Sie auch nicht zum Durchhalten um jeden noch so hohen Preis bewegen. Dennoch zeigt es, dass das Realisieren einer langen und großen Liebe auch eines ist: die bewusste Entscheidung für die Liebe – mit allen Konsequenzen.

Bewusste Entscheidung füreinander treffen

In jeder Partnerschaft kommt eine Durststrecke oder gar Krise. Typische Phasen für Beziehungsprobleme sind: die Zeit nach der Geburt eines Kindes, große berufliche Veränderungen, der Auszug der Kinder aus dem gemeinsamen Zuhause und der Beginn des Ruhestands. Immer dann, wenn wichtige Umbrüche stattfinden.

»Menschen verändern sich! In 30 Jahren Ehe durchlaufen die Partner drei, vier, fünf große Entwicklungsphasen. Daher ist es wichtig, einander immer wieder neu zu wählen, sich bewusst füreinander zu entscheiden«, so Professor Hantel-Quitmann.

In Krisenzeiten gilt es zu sagen: »Es ist gerade schwierig, aber du bist mein Mann/meine Frau, und ich möchte auch, dass dies für immer so bleibt.« Machen Sie hieraus ein Ritual. Entscheiden Sie sich jedes Jahr einmal bewusst für Ihren Partner. Suchen Sie sich dazu einen für Sie gemeinsamen wichtigen Tag aus: Hochzeitstag, Silvester oder Kennenlerntag.

Kein Glück ohne Unglück

Eine Beziehung kann nie nur harmonisch verlaufen, sondern sie lebt und entwickelt sich auch durch Krisen. Leider haben wir es verlernt, damit umzugehen. Und bevor wir Konflikte lösen, geben wir lieber unsere Beziehung auf, um uns in die nächste Partnerschaft zu stürzen, wo uns dann das gleiche Dilemma erwartet. Machen Sie sich bewusst: In einer noch so harmonischen Beziehung wird es auch immer darum gehen, die Gratwanderung zwischen Bindung und Freiheit, Egoismus und Aufopferung, Teamwork und Konkurrenz zu bestehen. Zwar empfinden wir Krisen und Konflikte als Unglück, doch wenn es uns gelingt, sie konstruktiv anzugehen, können sie zu unserer persönlichen und partnerschaftlichen Entwicklung beitragen. Und im Nachhinein werden wir sie sogar als Glück bezeichnen. Denn wären wir niemals unglücklich, könnten wir das Glück gar nicht erfahren. Wie Sie mit Konflikten geschickt umgehen, lesen Sie ab [≥](#). Vergessen Sie jedoch nie: Eine Liebespartnerschaft ist eine tiefe und persönliche Erfahrung. Sie gewährt uns die Chance für eine intensive Auseinandersetzung mit uns selbst und einem anderen Menschen. Schon das ist der größte Gewinn!



Der Körper spricht – immer und überall

Wenn Sie es verstehen, die **Körpersprache** Ihrer Mitmenschen **zu entschlüsseln**, merken Sie sehr schnell, was andere wirklich denken. Denn selbst wenn wir nichts sagen, spricht unser Körper und gibt dabei zahlreiche **Informationen** und **Emotionen** preis. So erfahren

Sie auch, welche **Wirkung** Sie selbst auf Ihr Gegenüber ausüben.

Die Signale des Körpers

»Man kann nicht NICHT kommunizieren« – stellte Paul Watzlawick, der weltberühmte Philosoph, einmal fest. Denn selbst wenn wir nichts sagen, spricht unser Körper immer, indem er durch seine Gestik und Mimik einen ständigen Informationsfluss liefert. Und nicht nur der eigene Körper, sondern auch der unseres Gegenübers kommuniziert unablässig. Dabei drückt sich die Körpersprache schon in kleinsten Bewegungen aus! Ganz gleich, ob Sie eine selbstsichere Haltung einnehmen, die Nase rümpfen oder Ihren Mund verziehen.

Wer die Körpersprache versteht, dem fällt die Kommunikation mit seinen Mitmenschen leichter. Er wird sensibler für die Körpersprache des anderen und achtet zusätzlich mehr auf seine eigene Wirkung. Durch den bewussten Einsatz der Körpersprache können Sie das eigene Auftreten optimieren und die Chancen bei der Partnerwahl erhöhen. Wenn Ihnen die Signale der Körpersprache vertraut sind, schenken Sie ihnen vermehrte Aufmerksamkeit und übersehen die ausgesandten Signale anderer Personen nicht. Sie werden offener für neue zwischenmenschliche Beziehungen, die auch die Möglichkeit für eine langfristige Partnerschaft beinhalten können.

Welche Bedeutung der Körpersprache zukommt, zeigt eine bereits 1971 veröffentlichte Studie von Professor Albert Mehrabian. Der Gesamteindruck einer Persönlichkeit und die Sympathie, die wir für sie hegen, werden zu 55 Prozent von der Körpersprache, zu 38 Prozent von der Stimme und nur zu sieben Prozent vom Inhalt des Gesprochenen bestimmt. Bei jedem Austausch zwischen zwei oder mehreren Personen werden Botschaften auf zwei Ebenen übermittelt: Zum einen

auf der Ebene dessen, was gesagt wird, zum anderen auf der Ebene dessen, was nicht gesagt wird. Dabei handelt es sich um eine Art »geheimer« Sprache, die das gesprochene Wort untermauert oder ihm auch widerspricht. Diese »nonverbale Sprache« weist eine unterschwellige Dynamik auf. Wenn wir also interagieren, dann gibt es immer den gesagten Text und zugleich die subtilere nonverbale Sprache. Für das Verhältnis zwischen diesen beiden Sprachen gibt es drei Möglichkeiten:

1. Die Körpersprache bestätigt und verstärkt das gesprochene Wort. Zum Beispiel, wenn eine Frau ihren Mann, der von der Arbeit heimkehrt, mit den Worten begrüßt: »Schön, dass du da bist!« und ihn umarmt. Wer sich so verhält, wirkt authentisch, ehrlich und erweckt Vertrauen.

2. Die Körpersprache ersetzt die Sprache der Worte. Anstatt Ja zu sagen, nicken Sie oder legen den Zeigefinger auf die Lippen, um Ihren Wunsch nach Ruhe deutlich zu machen. Hier spricht man von Regulatoren oder der sprachersetzenden Gestik.

3. Die gesprochene Sprache und die Körpersprache widersprechen einander. Sie begegnen jemandem, der Sie begrüßt: »Ich freue mich, dich zu sehen!« Dabei bleibt sein Mund aber starr und seine Augenbrauen heben sich nicht. In diesem Fall wissen Sie Bescheid: Er flunkert. Die Körpersprache stimmt mit den Worten des Menschen nicht überein.



Achtung!

Ordnen Sie einzelnen nonverbalen Signalen, die Sie an einer Person wahrnehmen, nicht sofort eindeutige Bedeutungen zu, und ziehen Sie keine voreiligen Schlüsse daraus! Denn körpersprachliche Ausdrucksformen können