

Gerade die anfängliche Verliebtheit führt zu extremer Euphorie. Ein Phänomen, das die Forscher\*innen in sämtlichen Kulturen beobachteten. Diese erste Phase der Verliebtheit hat zudem einen enormen Einfluss auf unser Sozialverhalten<sup>2</sup>.

Je mehr Leonie und ich uns mit unseren Zuhörer\*innen austauschen, desto klarer wird es uns: Die erste Verliebtheit hält durchschnittlich drei Monate bis zwei Jahre an. Und dann...? Dann trennen sich viele Paare und begründen das mit Aussagen wie „Es hat einfach nicht mehr gepasst“, „Die Gefühle waren plötzlich weg“, „Ich habe mich entliebt“. Aber was ist wirklich passiert?

Fakt ist: Jeder Rausch hat irgendwann ein Ende, und das ist auch gut so. Unzählige Menschen kaufen sich Selbsthilfebücher, hören Podcasts, schauen Vorträge von Therapeut\*innen oder Psycholog\*innen und suchen eine Antwort auf die Frage: „Was ist mit unserer Liebe passiert?“ Dabei wäre die treffendere Frage, die man sich stellen sollte: „Was ist mit unserer Verliebtheit passiert?“, denn diese abflauende Welle von extremen Gefühlen lässt sich prinzipiell recht nüchtern und sachlich erklären und hat nichts, wirklich gar nichts mit einem Mangel an Gefühlen zu tun.

Evolutionär gesehen ist die Phase der Verliebtheit zwar wichtig, denn sie dient als emotionaler Kitt und soll die Fortpflanzung sichern. Den ersten Fehler, den man in einer neuen Beziehung daher machen kann, ist, zu glauben, dass dieses überwältigende Gefühl für immer anhalten wird. Der zweite Fehler ist, zu glauben, dass Verliebtheit, beziehungsweise die Abwesenheit von Verliebtheit, etwas über die Qualität der Beziehung aussagt. Der deutsche Paartherapeut Holger Kuntze rät Paaren in seinem Buch „Lieben heißt wollen“ dazu, zu lernen, Liebe von Verliebtheit zu unterscheiden. Wenn aus Verliebtheit allmählich Alltag und Normalität wird, bedeutet das Ende der Verliebtheit oftmals auch das Ende der Beziehung. Vielleicht hast du selbst auch schon mal von Paaren gehört, die beklagen, sich in ihrer Beziehung nicht mehr lebendig zu fühlen. Viele suchen die Lebendigkeit dann in Affären und neuen Beziehungen. „Es gibt auch andere Möglichkeiten, sich lebendig zu fühlen“, entgegnet Holger Kuntze in einem Interview mit mir<sup>3</sup>. Dieser Satz hat mir damals die Augen geöffnet und mir gezeigt, dass unsere romantisierte Auffassung von Liebe mit dem tatsächlichen Lieben wenig bis nichts zu tun hat und dass wir Liebe ständig mit Verliebtheit verwechseln.



Es gibt Menschen, die für diese ständigen emotionalen Höhenflüge leben und immer auf der Suche nach dem nächsten Kick sind. Beziehungen werden gewechselt, das Schema bleibt aber meistens dasselbe. Wieder ein\*e neue\*r Partner\*in. Wieder ein neuer Versuch. Wieder ist alles super, bis dann doch wieder alles den Bach runtergeht. Verliebtheit lässt uns idealisieren, projizieren und ignorieren. Das Gefühl der Verliebtheit gilt als Voraussetzung für eine Beziehung, sein Schwinden als Todesstoß. Nicht selten trennen sich Paare eben genau dann und suchen ihr Liebesglück in anderen Menschen. Suchen manche Menschen vielleicht nach etwas, das es so gar nicht geben kann: die ewig andauernde, ekstatische Verliebtheit?

Gerade wenn man das Gefühl der Verliebtheit zum ersten Mal erlebt, lässt man sich bereitwillig und unreflektiert auf diese emotionale Achterbahnfahrt ein, ohne auch nur ansatzweise Distanz zu den eigenen Gefühlen bewahren zu können. Der emotionale Cocktail, der mit der ersten Verliebtheit einhergeht – Eifersucht, Drama, Spielchen – ist

hochexplosiv und nüchtern betrachtet unglaublich anstrengend für alle Beteiligten. Gerade die erste große Liebe bleibt uns vermutlich deshalb so deutlich und überwältigend in Erinnerung, weil wir davor noch nie auch nur annähernd solch intensive Gefühle für einen anderen Menschen empfunden haben. Ich weiß, wovon ich spreche: Meine erste große Liebe war einerseits wunderschön, aber auch Drama pur, weil ich absolut keine Ahnung hatte, wie ich mit diesen Gefühlen umgehen sollte. Ich war unglaublich anhänglich, hatte plötzlich kein Selbstvertrauen mehr und opferte alles, was mir Spaß und mich selbst ausmachte. Nur, um ständig Zeit mit dieser Person zu verbringen! Es war der reinste Wahnsinn.

Viele Menschen erleben diese erste Verliebtheitsphase in jeder Beziehung aufs Neue als anstrengend und sind froh, wenn sie endlich wieder klar denken können und wieder ein bisschen unabhängiger werden. Das sind genau die Menschen, die uns auf den ersten Blick extrem abgebrüht und beinahe unromantisch erscheinen. Dabei scheinen Menschen, die sich von eben jenem Verliebtheitsgefühl nicht allzu abhängig machen, verstanden zu haben, dass sich die anfängliche Aufregung irgendwann legt, und dass das (Nicht-) Vorhandensein der Schmetterlinge nicht zwangsläufig repräsentativ für die Beziehungsqualität steht. Tatsache ist nämlich: Wenn die Verliebtheit abflaut, wird es erst richtig interessant. Jetzt zeigt sich, wie die unterschiedlichen Persönlichkeiten, Wertvorstellungen und Lebensmodelle tatsächlich harmonisieren. Jetzt wird klar, ob man es schafft, vom Liebespaar, das die Finger nicht voneinander lassen kann, zu Teamplayer\*innen im Alltag zu werden. Jetzt zeigt sich, ob sich auf der gegenseitig empfundenen Liebe auch ein gemeinsames Leben aufbauen lässt.

## **VERLIEBTHEIT LÄSST UNS IDEALISIEREN, PROJIZIEREN UND IGNORIEREN. DAS GEFÜHL DER VERLIEBTHEIT GILT ALS VORAUSSETZUNG FÜR EINE BEZIEHUNG, SEIN SCHWINDEN ALS TODESSTOSS.**

Es gibt viele große Liebesgeschichten, aber ein Leben zusammen aufzubauen ist eine ganz andere Sache. Verliebtheit und Liebe sind zwei völlig unterschiedliche Dinge: Verliebtheit ist Action, Dopamin- und Adrenalinschübe, ekstatischer Sex und geballtes Gefühlschaos. Der Übergang zur Liebe gleicht eher einer Fahrt auf ruhigem Gewässer. Liebe heißt, ein Stück weit berechenbar zu werden, Beständigkeit, Ruhe und auch ein bisschen Langeweile zuzulassen. Während Verliebtheit Hollywood-Drama, Unsicherheit, ständiges Warten und Extreme bedeutet, ist Liebe das, was nach dem Abspann kommt. Verliebtheit ist Aufregung. Liebe ist zuhause ankommen.

Wie schön eine Beziehung werden kann, wenn sich die anfängliche Aufregung und Unsicherheit erstmal gelegt hat, durfte ich in den letzten Jahren erleben. Anfangs

machte mich das Gefühl der Beständigkeit richtig unruhig und nervös. Aber allmählich habe ich verstanden, dass eben dieses Drama, die ständige Angst davor, den anderen zu verlieren und die Eifersucht lediglich der Anfang sind. Man könnte auch sagen: das Vorspiel. Die wirklich schönen, großartigen Seiten einer Beziehung offenbaren sich einem erst dann, wenn man aufhört, ständig Drama zu machen und die Beziehung zu sabotieren und stattdessen Intimität und Echtheit zulässt.

Bei echter Intimität stehen Gespräche über Darmprobleme, Familienplanung und Finanzielles gewissermaßen auf der Tagesordnung. Nicht immer sexy, aber das pure, echte Leben. Verliebtheit benötigt Illusionen, Distanz und Fremdheit. Dieses Gefühl von Aufregung, das wir verspüren, wenn wir verknallt sind, ist eigentlich Angst, erklärte mir Kuntze. Zwar könnte man durch diverse Aktivitäten, in denen man sich als Paar immer wieder in neue, fremde Situationen begibt, diese Aufregung zurück in die Beziehung holen. Wenn man allerdings sämtliche Swinger Clubs, Extremsportarten und Fernreisen als Paar durch hat, landet man zwangsläufig immer wieder an demselben Punkt: Jenem Punkt, an dem uns unsere Zuhörer\*innen schreiben, dass sie nicht wissen, wie sie sich so schnell „entlieben“ konnten.

Sich selbst davon zu überzeugen, dass Verliebtheit zwar schön ist, aber nicht unbedingt notwendig für eine funktionierende Beziehung, ist durchaus eine wichtige Übung. Gerade wenn man genug von der ewigen Tinderei hat und endlich ankommen will. Wenn nach einiger Zeit Beziehung also die Bindungshormone Serotonin und Oxytocin überhandnehmen und es gemütlich wird, dann sollte man den Fehler nicht sofort in der Beziehung suchen. Es ist völlig normal, dass irgendwann ein bisschen Langeweile einkehrt, obwohl viele Paare glauben: „Jetzt stimmt irgendwas nicht!“

Außerdem ist und war die romantische Liebe nie unbedingt das Non plus ultra und schon gar kein Garant dafür, dass eine Beziehung auch wirklich hält. Heutzutage werden wir von den Vorstellungen, was romantische Liebe ist und sein soll, geradezu überschwemmt. Noch dazu wird in Filmen, Serien und Songs häufig ein äußerst einseitiges Bild von Beziehungen vermittelt. Es ist ein Irrtum, zu glauben, Liebe und Verliebtheit wären Dasselbe – und vor allem, dass diese Gefühle ein Leben lang anhalten müssten.

**BEFREIT EUCH VON DIESEM VERDAMMTEN  
DRUCK, STÄNDIG DIE PERFEKTE,  
ROMANTISCHE, INSTAGRAMTAUGLICHE  
BEZIEHUNG HABEN ODER SUCHEN ZU  
MÜSSEN. ES. GIBT. SIE. NICHT.**

Wir empfehlen euch: Befreit euch von diesem verdammten Druck, ständig die perfekte, romantische, instagramtaugliche Beziehung haben oder suchen zu müssen. Es.

Gibt. Sie. Nicht. Euer Leben wird viel einfacher, wenn ihr Verliebtheit als den Anfang jener Reise betrachtet, auf die ihr euch gemeinsam mit eurem Partner oder Partnerin begeben werdet. Lasst die Ideen (und vor allem jene Influencer\*innen auf Instagram!) los, die euch ständig vermitteln wollen, dass wahre Liebe nur aus romantischen Momenten im Sonnenblumenfeld und kitschigen Postingtexten besteht. Diese Liebe auf Instagram ist genauso inszeniert wie alles andere. Es ist nur eine Facette jener Liebe, die euch so viel mehr zu bieten hat. Jene Liebe, in der man sich um den anderen kümmert, wenn es ihm schlecht geht, Handschuhe teilt, wenn es draußen kalt ist, Tee und Süßigkeiten anbietet, wenn PMS so richtig fies kickt, schlechte Stimmung erträgt und es auch einfach mal gut sein lässt, wenn der andere gerade keinen guten Rat oder eure Meinung hören will. Diese Reise wird mindestens so aufregend wie zeitweise langweilig und manchmal auch sehr beschwerlich sein. Aber zwischen all diesen Phasen sollte man nie vergessen, dass eine intime Beziehung zu einem anderen Menschen eine unglaublich große Chance ist, sich selbst und die eigenen Fehler zu sehen – und damit ein bisschen weniger allein zu sein.



## WHAT LEONIE SAYS

---

ICH FINDE, dass es im Deutschen viel zu wenige Worte gibt, die die unterschiedlichen Facetten des Verliebtseins beschreiben. Denn ich war sehr oft „verliebt“, aber oft war es eben nur ein „Crush“, der sich schnell von selbst verflüchtigt hat. Verliebtsein löst in mir daher unweigerlich ein wenig Angst aus. Es erinnert mich immer an die gebrochenen Herzen danach. Wenn die Liebe doch nicht über die Verliebtheitsphase hinausreichte.

Dennoch war ich in meinen Twenties süchtig nach diesem Gefühl – auch wenn ich ahnte, dass es irgendwann ein Ende haben würde. Wenn ich jemanden kennengelernt habe, der mir optisch gefiel und mir auch nach ein paar Dates alles rundherum taugte, war ich schon verliebt. Meine