

Wie bleibt die Liebe frisch?

von Eva-Maria Mora

Es ist völlig normal, dass der Rauschzustand, der am Anfang der Beziehung bestand, irgendwann vorüber ist. Mit etwas Glück hält dieser Zustand drei bis vier Monate an. Wenn wir verliebt sind, tragen wir eine rosarote Brille. Durch die im anfänglichen Liebesrausch ausgeschütteten körpereigenen Stoffe (Norepinephrine, Dopamine und Serotonin) werden wir regelrecht „high“ und die Illusion ist perfekt. Als frisch Verliebte werden wir von unseren körpereigenen Hormonen so überwältigt, dass wir regelrecht die Kontrolle über bestimmte Gehirnfunktionen verlieren. Wir können an nichts anderes mehr denken als an unsere „große Liebe“. Doch leider ist dieser Zustand in fast allen Fällen genauso vorübergehend wie jeder andere Rausch auch.

Ist es nicht möglich, diesen oder sogar einen noch intensiveren Rausch auf Dauer mit dem gleichen Partner zu erleben? Es ist möglich, aber nur, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind, auf die ich im Folgenden noch eingehen werde.

Im Laufe einer bestehenden Partnerschaft werden vom Körper andere chemische Botenstoffe produziert (zum Beispiel Oxytozin und Vasopressin), und das hat andere Gefühle und andere Verhaltensweisen zur Folge. Im Tierreich ist es der Nestbau der durch vergleichbare Botenstoffe ausgelöst wird, beim Menschen der Wunsch nach Familie, nach gemütlichen Fernsehabenden und Schmuseeinheiten. Jede Partnerschaft verändert sich im Laufe der Zeit, zum Beispiel durch Kinder, Berufswechsel, Wohnortwechsel, Stress, Gesundheitszustand etc. Daher ist es wichtig, regelmäßig eine Bestandsaufnahme zu machen und zu schauen, ob sich die eigenen Bedürfnisse verändert haben und ob sie befriedigt werden. Sind Sie mit diesem Partner noch aus den gleichen Gründen zusammen wie ursprünglich? Haben Sie noch die gleichen Bedürfnisse? Was hat sich verändert? Was nervt Sie? Was vermissen Sie? Was können Sie füreinander tun? Was lieben Sie an Ihrem Partner?

Wenn Paare bereit zur Veränderung und Zärtlichkeit wären, könnte auch die Liebe wieder fließen. Viele Menschen machen den Fehler, die Bedürfnisse anderer Menschen oder den Beruf immer an erste Stelle zu setzen. Sie leiden unter einem Mangel an Energie, der sich auch als Zeit- und Geldmangel zum Ausdruck bringt. Statt wie ein Stern im Himmel hell und strahlend zu leuchten, werden sie zum schwarzen Loch. Sie geben und geben. Sie werden müde und schlapp, und irgendwann ist das, was sie am Anfang so attraktiv gemacht hat, ganz verschwunden.

Zeit für sich - Zeit für den Partner

Grundvoraussetzung für eine gute Ehe oder Partnerschaft ist, für sich selbst gut zu sorgen, nur wenn Sie noch frisch sind kann Ihre Liebe auf Dauer frisch bleiben!

Es gibt natürlich immer Ausnahmesituationen (zum Beispiel die Geburt eines Kindes), aber das sollten Ausnahmen bleiben, wenn Sie und Ihr Partner nicht wie Marathonläufer auf längere Durststrecken trainiert sind. Das Energieniveau in einer Partnerschaft hängt also auch davon ab, wie frisch oder schlapp die Partner selbst sind. Finden Sie heraus, was Sie verändern könnten, um sich selbst besser zu fühlen. Viele Partnerschaften bekommen durch einen Urlaub wieder frischen Wind, weil die Partner in einer anderen Umgebung neue Energie tanken können. Doch wenn es bei beiden tiefe emotionale Verletzungen gibt, sind diese mit Löchern in dem gerade gefüllten Tank vergleichbar, der Erholungseffekt für die Liebe ist dann nur von kurzer Dauer.

Wenn Sie Ihre Liebe wirklich frisch halten wollen, empfehle ich Ihnen: *Genießen* Sie die gemeinsame Zeit etwa drei Stunden pro Tag und an einem „Urlaubstag“ pro Woche. Das sind 34 bis 40 Stunden pro Woche. Klingt fast wie die tariflich festgelegte Wochenarbeitszeit, finden Sie? Stimmt genau! Ist Ihnen Ihre Partnerschaft so wichtig wie Ihr Beruf? Lohnt es sich Ihrer Meinung nach, diese Zeit zu investieren? Erinnern Sie sich noch, wie unzertrennlich Sie zu Beginn Ihrer Beziehung waren? Wie Sie jede freie Minute zusammen verbracht und immer Zeit füreinander gefunden haben?

Mit dieser Methode beugen Sie nicht nur Partnerschaftskrisen oder einer möglichen Trennung vor, sondern vermeiden auch jene unnatürlichen Auszeiten, die Sie sich sonst auf andere Weise schaffen würden, zum Beispiel mit Krankheiten oder Verletzungen. Solche Auszeiten dienen leider allzu oft dazu, die fehlende Aufmerksamkeit und Liebe eines Partners zu erwirken. Lassen Sie es nicht soweit kommen!

Empfehlung: Buch und CD Quantum Engel Liebe (von Eva-Maria Mora)