

# Dr. Love berichtet:

**Bei jeder Zweierbeziehung ist ein Dritter mit im Bunde: die Hoffnung.**

**In schwierigen Zeiten scheint dieses Gefühl sogar stärker zu sein als die Liebe. Das ist nicht schlimm, denn Hoffnung sorgt dafür, dass man nicht beim ersten Problem alles hinwirft. Bedenklich wird es erst, wenn das Prinzip Hoffnung einen an Glaubenssätzen festhalten lässt, die nichts mehr mit der Wirklichkeit zu tun haben. Es heisst, unangenehme Wahrheiten zu akzeptieren, womöglich nicht länger die Beziehung führen, die man sich erträumt hat. Aber vielleicht eine, die uns viel glücklicher macht.**

## **Irrtum 1: Diesmal wird alles anders**

Der Alte war ein Geizhals, der Neue ist freigiebig wie ein Ölscheich. Das ist kein Zufall – die schlechte Erfahrung mit dem Ex hat einen bewusst nach einem völlig anderen Typ Mann Ausschau halten lassen. Doch warum beginnt der schon bald, sich gleichermaßen abrupt zurückziehen wie sein Vorgänger? Da fällt man schon von einem Extrem ins andere und dann: Bleibt doch alles beim Alten.

**DER BESSERE GLAUBENSSTZ:** „Wenn ich mich verändere, kann alles anders werden.“ Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, muss die eigene Beziehungsvergangenheit reflektiert werden. Dazu gehört zu verstehen, was man dazu beiträgt, dass sich das Schema wiederholt: Es sind die eigenen Verhaltensmuster, die den anderen reagieren und einen selbst immer wieder leiden lassen.

## **Irrtum 2: Gegensätze ziehen sich an**

Zwei Verliebte streiten sich vom ersten Date an und halten das im Rausch der Hormone für ein gutes Zeichen. „Harmonie ist was für Langweiler“. Gefordert werden in einer Beziehung ist eine Sache. Keine gemeinsamen Welten zu haben eine andere.

**DER BESSERE GLAUBENSSTZ:** „Gleich und gleich gesellt sich gern.“ Es ist wie ein Naturgesetz: Was am Anfang einer Beziehung ein Streitthema ist, bleibt auch eins. Wissenschaftler haben längst

geklärt, dass Paare, die sich in ihren Lebenszielen oder Werten ähnlich sind, länger zusammen bleiben und eine geringere Scheidungsrate haben. Es muss von vorneherein eine Grundlage gegeben sein. In der Übereinstimmung lässt sich die Andersartigkeit wunderbar entdecken.

## **Irrtum 3: Äußerlichkeiten sind nicht so wichtig**

Er ist die Zufallsbekanntschaft in Zeiten der Torschlusspanik oder der beste Freund seit Schultagen, der sich nun in den Mann fürs Leben verwandeln soll. Weil doch alle sagen, dass er perfekt passen würde. Und man einfach nicht länger allein sein mag.

Doch wird selbst Zuneigung auf Dauer nicht übertünchen können, dass die Chemie nicht stimmt. Es sei denn, die eigene Sexualität wird weggesperrt. Kompensiert. Oder anderswo ausgelebt.

**DER BESSERE GLAUBENSSTZ:** „Ich bin nicht auf einen Typ festgelegt.“ Der Mann an unserer Seite muss uns gefallen. Ganz klar. Trotzdem sollte man nicht mit einem festen Raster im Kopf auf Partnersuche gehen.

Denn immer wieder kommt es vor, dass man einen Menschen kennen lernt, der so gar nicht das ist, was man sich vorstellt. Aber uns trotzdem durch seine Art für sich einnimmt.

Für diese Erfahrung sollte man offen bleiben. Sonst verpasst man

wirklich etwas.

## **Irrtum 4: Je leidenschaftlicher der Sex, desto größer die Liebe**

Frauen lieben die Liebe. Nur leider trübt der Sex ihnen leicht den Blick. Dahinter stecken oft extreme Romantikerinnen, die vielleicht erst nach einigen Jahren – wenn die Leidenschaft abkühlt – bestürzt merken, dass sie außer dem Sex nur wenig mit ihrem „Traummann“ verbindet.

**DER BESSERE GLAUBENSSTZ:** „Sex und Liebe sind zwei verschiedene Dinge.“ Verliebtheit ist die Basis jeder Liebe. Wenn in dieser Phase keine erotische Leidenschaft existiert, wird sie sich mit den Jahren nicht einstellen. Deshalb darf man guten Sex nicht unterschätzen. Vor einer Enttäuschung sollte man sich schützen, indem man nicht nur die aufregenden Körperzonen, sondern auch den dazugehörigen Menschen zu entdecken versucht.

## **Irrtum 5: Mit ihm wird mein Leben endlich glücklich**

Der Absolutheitsanspruch an die Liebe: Man findet sich zu dick, den Job doof, die Freunde fad. Dann kommt ein Prinz daher und soll einen von allem erlösen. Die Enttäuschung ist programmiert.

Weil der Partner, erdrückt von der Aufgabe, glücklich machen zu müssen, in Welten flüchten wird,



# 10 Irrtümer über die Liebe

die ihm überschaubarer und weniger anstrengend erscheinen.

**DER BESSERE GLAUBENSSATZ:** „Wenn ich mit mir glücklich bin, kann ich mit meinem Partner glücklich sein.“ Glück entsteht nicht, wenn man dasitzt und wartet, bis jemand mit einer Sahnetorte vorbeikommt. Mal ganz abgesehen davon, dass Glückliche sein immer eine Momentaufnahme ist, aber kein Zustand.

Das Glück liegt im Handeln. Wenn das eigene Leben glücklich macht, wirkt sich das positiv auf die Beziehung aus. Nie umgekehrt.

## **Irrtum 6: Wenn man wirklich liebt, kann man sich ändern**

Der Mann raucht zu viel. Ist oft nicht erreichbar. Und obendrein ein Workaholic. Doch mit Geduld und Gefühl wird sich das ändern. Liebe kann bestimmt vieles: Eine gemeinsame Wirklichkeit erschaffen, Rituale, ein sicheres „Wir“. Aber sie kann keinen neuen Menschen kreieren.

**DER BESSERE GLAUBENSSATZ:** „Liebe ist, den anderen so anzunehmen, wie er ist.“ Der Weg zur Veränderung kann erst beschritten werden, wenn man sich gegenseitig mit allen Eigenheiten und Macken akzeptiert hat. Dann merkt er vielleicht, wie wichtig es ihr ist, dass er regelmäßig anruft. Oder sie stellt fest, dass sie das gar nicht mehr braucht, weil er ihr auf andere Weise seine Liebe zeigt.

## **Irrtum 7: Man muss möglichst viel Zeit zu zweit verbringen**

Das „Wir gegen den Rest der Welt“-Schema. Die ultimative Dauer-Paarung. Am Anfang ist das in Ordnung, Verliebte befinden sich im Ausnahmezustand.

Irgendwann muss das Ichsein zurückkehren. Denn um dieses scheinbare Ideal durchzuziehen,

muss man eigene Bedürfnisse verdrängen. Leider wird der Partner nie das auffüllen können, was man für ihn aufgibt.

**DER BESSERE GLAUBENSSATZ:** „Freiräume beleben die Beziehung.“ Trotz der gemeinsamen Welt gibt es bei jedem Paar nach wie vor zwei Wirklichkeiten. Sie am Blühen zu halten ist eine Kunst und eine Notwendigkeit.

So wie es Paarzeiten geben muss, so muss es eigene Bereiche, den Kontakt zu anderen geben. Trotz Liebe und Partnerschaft bleibt jeder Mensch letztlich ein autonomes Wesen und muss den Weg zu einem erfüllten Leben allein gehen.

## **Irrtum 8: In der Liebe sollte es keine Geheimnisse geben**

Das klingt nach grenzenlosem Vertrauen und hat doch mit Kontrolle und Misstrauen zu tun. Man glaubt, dass man den Partner sicher hat, wenn man über all seine Gedanken und Gefühle Bescheid weiß. Doch schonungslose Wahrheit kann auch vieles zerstören.

**DER BESSERE GLAUBENSSATZ:** „Wir erzählen uns alles, was für unsere Beziehung wichtig ist.“ Natürlich sollte man wissen, was beim anderen gerade los ist, wie er tickt, was ihn momentan beschäftigt. Das bedeutet jedoch nicht, dass man alles, was einem durch den Kopf geht, auch aussprechen muss.

Mit der brutalen Wahrheit gewinnt man nicht automatisch einen Blumentopf im Liebesroulette. Einfühlungsvermögen, Diplomatie und Diskretion sind ebenfalls wichtige Beziehungstugenden!

## **Irrtum 9: Mein Partner würde mich niemals betrügen**

Beide sind sich sicher. Weil sie Entscheidungen getroffen haben, die eine gemeinsame Zukunft versprechen. Geheiratet. Haus

gekauft. Kind bekommen. Darf man sich des anderen deshalb 100-prozentig sicher sein?

Sich vorgaukeln, für den Partner das einzig begehrenswerte Wesen zu sein? Der Wunsch nach ewiger Treue ist beim Menschen leider ebenso stark ausgeprägt wie der nach erotischer Abwechslung.

**DER BESSERE GLAUBENSSATZ:** „Ich kann den anderen nicht besitzen.“ Ehrlich zu sich zu sein, heißt nicht, Ideale wie die Treue aufzugeben. Doch als realistischer Mensch muss man mit der Möglichkeit eines Seitensprungs rechnen.

Allerdings sollte einen dieses Wissen nicht dazu treiben, verschärfte Sicherheitsmaßnahmen einzuleiten. Kontrolle vergiftet die Beziehung.

Besser: Sich immer wieder aufs Neue um den anderen bemühen und die Erotik lebendig halten.

## **Irrtum 10: Erlöschene Liebe lässt sich wieder entfachen**

Menschen verbringen viel Zeit in unglücklichen Beziehungen. Wegen der Leute, der finanziellen Abhängigkeit oder der Angst vor dem Alleinsein. So wie Liebe ohne Verliebtheit wachsen kann, können auch längst verloren geglaubte Gefühle wieder auftauchen. Doch leider kommt das nur in ganz seltenen Fällen vor.

**DER BESSERE GLAUBENSSATZ:** „Es gibt noch andere Lieben für mich.“ Jede Beziehung hat ihre Zeit. Wenn sie vorbei ist, stimmt das traurig und hoffnungslos. Doch es ist ein Irrtum zu glauben, dass alles wieder gut wird, wenn man sich nur genügend anstrengt.

An einer Beziehung und ihren Problemen lässt sich arbeiten, an Gefühlen nicht.



Dr. Love  
dr.love@htu.tugraz.at

