



Muss die Liebe romantisch sein?

Ist wahre Liebe romantisch? Notwendigerweise nicht. Oder doch? Und was unterscheidet die romantische von der **partnerschaftlichen Liebe**

Zunächst einmal gibt es keinen „Standard der Liebe“, keinen ultimativen Benimmratgeber fürs Liebesleben. In meinem als Kompass gedachten Buch „Die Beziehungsformel“ habe ich Liebesformeln von Fluchformeln unterschieden, so wie Aschenputtel im Märchen die guten ins Töpfchen und die schlechten ins Kröpfchen siebt. Es geht um etwas, das jeder hat und kaum einer sich bewusst macht. Um unbewusste Glaubenssätze, Überzeugungen seit Kindheitstagen, die uns förmlich in die Wiege gelegt wurden, wie dem Dornröschen die Weissagungen der dreizehn Feen.

Diese Glaubenssätze sind frühe Prägungen, die wir – zumeist unbewusst – befolgen und die uns in unserem Verhalten beeinflussen. Und gerade auch im Liebesleben. Ein Fluch und kein Segen ist das dann, wenn wir getrieben sind, das Klischeebild der romantischen Liebe zu erfüllen und nur einem Bild nachjagen. So geschehen bei Klaus, den es von einer Romanze in die andere verschlägt. Klaus ist ruhelos. Seine Bindungsfähigkeit ist gleich null. Denn kaum ist die so genannte erste Verliebtheit und „Flitterwochenphase“ einer Beziehung vorbei, macht er Schluss und verliebt sich in eine andere Person. Klaus ist nicht so sehr in bestimmte Menschen, sondern vielmehr in das Verliebtsein verliebt. Es gibt aber auch die gute, die schöne, die überlebensfähige

ge Liebesromantik wie bei Amelie und Rainer: Diese beiden haben sich den Funken der Liebe erhalten und sind nach vierzig, ja wirklich vierzig Beziehungs- und dreißig Ehejahren noch immer wie frisch verliebt. Und jetzt die Gesetze der Liebe; Maximen, nach denen Paare wie dieses leben: erste Maxime der Liebe: Tauschen Sie sich nicht nur über pragmatische Inhalte wie Haus, Wochenendplanung, Essen, Kindererziehung, Reifenwechsel aus. Haben Sie den Mut, Ihren geliebten Menschen auch nach seiner Meinung zu diesem und jenem Thema zu fragen. Es darf ruhig auch mal tiefsinnig und philosophisch werden. Und lassen Sie ihm oder ihr die eigene Meinung! Ihr Vorteil: Das Fremde im Vertrauten feuert die Liebe an. Zweite Maxime der Liebe: Kuscheln Sie, auch wenn Sie sich gefühlt schon ewig kennen. Ihr Vorteil: Sie produzieren dabei ganz von selbst Oxytocin, wodurch eine positive Bindung aufrechterhalten wird. Ein weiterer Benefit: kein schleichendes Sichauseinanderleben. Dritte Maxime: Küssen Sie Ihren Partner oder Ihre Partnerin am besten täglich. Und nicht nur auf den Mund, auch auf Stirn, Wange, Schläfe, Handgelenk. Darauf wird oft vergessen. Und Sex ist, viertens, in der romantischen Liebe viel mehr als das stereotype Periodikum erwartungsgemäß absolvierter Kopulation. Fünfte Maxime: Überraschen Sie ihn oder sie mit kleinen Aufmerksamkeiten. Der Vorteil: Die Liebe bleibt nicht nur in Schuss, sondern hält Sie wach und rege.

Wie bei der Gartenarbeit ist Beziehungsarbeit keine Schufterei, sondern eine Leidenschaft, wenn sie von Herzen kommt. In Summe erhalten diese Maximen der Liebe Ihre Gefühle auch abseits vom klassischen Kerzenschein-Dinner frisch. Sie ermöglichen ebenso die Entwicklung einer reifen, partnerschaftlichen Liebe. Denn nach dem Endorphin-Rausch erster Verliebtheit ist nicht alles vorbei. Die partnerschaftliche Liebe schließt Romantik nicht aus – Romantik schafft ein tragfähiges Fundament für die dauerhafte Liebe! So bannen Sie den Fluch, nach sechs Monaten müsse das Ablaufdatum der Verliebtheit überschritten und Ihre Beziehung in den Dornröschenschlaf gefallen sein. Bitte verzichten Sie nicht auf magische Momente der Liebe. Machen Sie sich aber auch keinen Stress oder versuchen gar, unter Erwartungsdruck Romantik zu erzwingen. Romantik ist ein wunderbarer Begleiteffekt der Liebe, wenn, ja wenn Sie nicht darauf vergessen oder verzichten. Beginnen Sie am besten heute mit Ihrem Romantik-Revival, indem Sie Ihre Beziehung buchstäblich wachküssen. Erschrocken? Dann ist es höchste Zeit für Ihr Liebesleben. 🍷

Prof. Mag. Dr. Monika D. Wogrolly, Philosophin und Psychotherapeutin
Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir bitte:
praxis@wogrollymonika.at

