



Welche Form der Liebe ist die beste?

Sozialpsychologisch ist die partnerschaftliche Liebe eine Einstellung, die zur **Idealisierung und Aufwertung einer Person** führt, verbunden mit dem Wunsch nach Nähe und Verschmelzung

Welche Form der Liebe macht eine Beziehung haltbar und glücklich? Evolutionsbiologisch ähneln sich Männer und Frauen in der Partnerwahl, wenn es um Eigenschaften wie Hilfsbereitschaft und Wertschätzung geht. Männer orientieren sich aber eher an äußeren Eigenschaften, Frauen eher am sozialen Status. Entwerfen wir eine Typologie der Liebe, ist aktuell am beliebtesten zweifellos:

1. Die Hollywood-Liebe, auch: „romantische Liebe“. Seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts gilt dieser Liebesstil als Idealform. Geprägt ist er durch eine magische Anziehung, bisweilen in der Form von „Liebe auf den ersten Blick“. Die Glückshormonausschüttung ist phänomenal. Der Vorteil: Eine intensive Verliebtheit bildet das tragfähige Fundament einer langfristigen Partnerschaft. Der Nachteil: Die „Schmetterlinge im Bauch“ machen oftmals „blind vor Liebe“. Sie sind zwar Zeichen einer romantisch-leidenschaftlichen Verliebtheit, die jedoch im „worst case“ bereits nach der sogenannten Honeymoon-Phase der Verliebtheit – nach etwa sechs Wochen bis sechs Monaten – womöglich schon wieder entzaubert ist. Und nicht den Sprung in eine dauerhafte Partnerschaft schafft.

2. Offene Liebe ohne Limit. Dieser Liebesstil ist hauptsächlich spielerisch motiviert; es geht um das gemeinsame Projekt der – vor allem – sexuellen Selbstverwirklichung. Liebe ohne Grenzen ist meist in ein „offenes Beziehungsmodell“ eingebettet, bei dem man auch andere Liebespartnerinnen und -partner hat. Der Vorteil: Grundsätzlich ist bei dieser Liebe vieles, nicht alles möglich und erlaubt, solange die Beteiligten einverstanden sind. Der Nachteil: Konfliktpotenzial und Eifersucht bisweilen inklusive.

3. Freundschaftliche Liebe. Zunächst der Nachteil: Hier fehlt oft die romantische Verliebtheitsphase gänzlich, wobei das bei ersten Beziehungskrisen oft als Mangel und der Entschluss, eine Beziehung einzugehen, nachträglich als Fehler gedeutet wird. Und jetzt der Vorteil freundschaftlicher Liebe: Es besteht weniger Konfliktpotenzial, denn die Liebe basiert nicht (so sehr) auf Leidenschaft, sondern auf einer prozesshaft entwickelten Freundschaft. Diese Liebe ist besonders beständig, Sexualität und die Leidenschaft sind aber nicht so zentral.

4. Zweckliebe. Der Vorteil: Diese Form der Liebe ist überwiegend pragmatisch motiviert und unabhängig von üblichen Äußerlichkeiten. Bevor eine Partnerschaft eingegangen wird, erwägen Betroffene den Nutzen. Der Nachteil: Dieser Liebesstil kann vor allem zu Beginn sehr ernüchternd sein. Meist sind Emotionen nicht vordergründig bedeutsam, sondern höchstens Beiwerk. Bei dieser Form der Liebe regiert das Kalkül. Es geht schließlich um einen größtmöglichen Nutzen, den man aus der Partnerschaft für sein Leben zieht.

5. Altruistische Liebe. In meinem Buch „Die Beziehungsformel“ beschreibe ich im Zusammenhang mit dieser Liebesform das „Mutter-Teresa-Syndrom“ als grenzenlose Opferbereitschaft. Betroffene geben eigene Interessen auf. Das Risiko: eines Tages in Frustration, Depression und Burn-out zu verfallen sowie sich ausgenutzt zu fühlen, wenn die gesunde Grenze der Hingabe chronisch überschritten wird.

Und dann eine Mischform, **6.** die „kreative Liebe“. Sie ist der Mix aus freundschaftlicher Liebe mit einer ordentlichen Prise Romantik. Dieser Mix garantiert ein Miteinander auf Freundschaftsbasis und alle damit verknüpften so wichtigen Werte der Loyalität, des Respekts und der Wertschätzung. Hinzu kommen romantische Akzente, die Würze im Liebesleben. 🍷

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

