



## Hat die Liebe ein Ablaufdatum?

Die Glücksforschung spürt Hintergründen nach, was uns nachhaltig aneinander interessiert und glücklich macht. Zu schnell verfliegt das Schmetterlingsgefühl im Bauch und kehrt das **schale Leeregefühl** des Alltags ein. Das muss nicht sein, es gibt probate Mittel, die Liebe haltbar zu machen

**W**ie aber die Schmetterlinge der Verliebtheit über Jahre, ja ein erfülltes Liebesleben lang lebens- und flugfähig halten? Hier kommen Tipps aus der Paartherapie und Glücksforschung:

**1. Stimulieren Sie die Liebesgefühle immer neu.** Wer lasch wird und die Motivation verliert, verliert auch das Kribbeln im Bauch. Ein Liebeskiller, der zum schnellen Verfallsdatum noch so berausender Glücksgefühle führt, ist die Gewohnheit. Aber nicht jede Gewohnheit ist schlecht für Liebe und Partnerschaft. Rituale, wie den Jahrestag gemeinsam zu planen oder einander zu überraschen, tragen zum florierenden Miteinander bei. Kontraproduktiv wäre hingegen, durch dieses Gefühl der Gewohnheit stumpf und verroht zu werden. Damit würde jede Resonanz für kreative Veränderung und gemeinsames Wachstum verloren gehen, noch ehe sich Ihre Beziehung überhaupt dorthin entwickeln kann.

**2. Konfliktfähigkeit.** Woran Sie vielleicht zunächst nicht denken, ist ein Must-have der Liebe: Bleiben Sie konfliktfähig und schaffen es, die Meinung der anderen Person nicht nur zu respektieren. Sondern ihr Anderssein ganz bewusst zu befürworten und buchstäblich zu feiern. Wer dauerhaft angepasst ist, gibt zu viel auf, um das langfristig durchzuhalten. Bleiben Sie Sie selbst und seien Sie nicht mit allem einverstanden. Das

mag zwar zu Beginn der Liebe praktikabel sein, aber auf Dauer führen unterdrückte Gefühle nur zu psychischen und physischen Beschwerden. Daher lieber gleich das Bekenntnis zu sich selbst, anstatt verspätet zum eigenen Ich zurückzukehren, wenn der andere das entweder nicht mehr ernst nehmen oder als Liebesentzug deuten würde – da er ja daran gewöhnt ist, dass immer alles ohne Widerrede bleibt.

**3. Gesunde Grenzen sichern langfristig Ihre Liebe.** Wer grenzenlos liebt und sich nicht nur hingibt, sondern auch vergisst und aufgibt, mag noch so viel Adrenalin ausschütten, irgendwann versiegt auch diese Quelle der Lust. Was im Übrigen für alle Glückshormone der ersten Verliebtheitsphase gilt. Nach längstens sechs bis neun Monaten gehen die Endorphinausschüttungen von selbst zurück. Dann erregt der bloße Anblick des Liebespartners nicht mehr das Belohnungszentrum im Gehirn, so ähnlich wie wenn eine Sättigung eintritt. Vorsicht, dass sich kein Überdruß oder Völlegefühl einstellen. Was können Sie tun? Nein sagen und ein gesundes Eigenleben führen. Wichtig: Ohne schlechtes Gewissen. Verschmelzen beim Sex ist in Ordnung und trägt zur positiven Bindung bei. Aber der Anspruch auf andauernde ganzheitliche, auch gedankliche Verschmelzung bedeutet mithin auch Selbstaufgabe. Und Ihre Aufgabe ist ja (siehe die vorigen Empfehlungen), sich selbst trotz Verliebtheit treu zu sein und sich eben nicht „für die Liebe aufzugeben“. Sondern in einer reifen Form einer sich dynamisch fortentwickelnden Liebe aufzugehen.

**4. Körperkontakt.** Oft bricht die Nähe, sobald der Hormonrausch nachläßt und der Gewöhnungseffekt einsetzt, mit einem Schlag auseinander. Und reagieren Menschen auf den Hormonentzug gereizt. Zuvor Belangloses erhält mit einem Mal Gewicht und wirkt belastend und entzweierend. Was tun? Kuscheln Sie. Berühren Sie einander. Auch wenn es sich nicht mehr anfühlt wie in der ersten Begeisterung, Nähe wirkt Wunder. Verzichteten Sie nicht darauf. Und üben Sie sich in:

**5. Frustrationstoleranz.** Nicht gleich tiefest verletzt die Trennung einleiten und sich isolieren, nur weil der Partner anders reagiert als erwartet. Und nicht zu 100 Prozent Ihren Vorstellungen entspricht. Jedes Schwarzweißdenken tötet die Liebe. Daher bleiben Sie in Ihrem Liebesleben bunt, neugierig und tolerant. Aber am allerwichtigsten ist und bleibt:

**6. Respekt.** Wenn Sie diese sechs Gebote der Liebe täglich, ich betone: täglich zum Credo machen, bleibt Ihr Liebesleben garantiert dauerhaft frisch. 🔄

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



Foto: iStockphoto