3
Beziehungstipps

Wie geht Liebe für immer?

Anquatschen, verlieben, Hormonrausch. Wir zeigen, was im Körper passiert, wenn die Liebe da ist und haben Experten gefragt, wie man es schafft, dass sie bleibt - auch ohne Liebespillen.

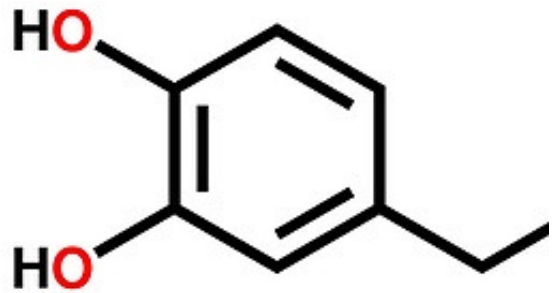
Von: Mira-Sophie Potten, Mira Fricke, Franca Stierhof

Stand: 22.08.2014

Es gibt Pillen für Verhütung, gegen Kopfschmerzen und Bauchweh – und seit Menschengedenken wird immer wieder versucht, eine Liebespille zu entwickeln, die zwei Menschen dazu bringt, sich zu verlieben und auch verliebt zu bleiben. Auch wenn es unromantisch klingt: Liebe ist zumindest zum Teil ein chemischer Prozess. Hauptbestandteil eines Liebes-Mittels wäre das "Kuschelhormon" Oxytocin, das für Gefühle, Vertrauen und Bindung zuständig ist. Geforscht wird daran zwar schon und manche Effekte lassen sich damit auch schon erreichen - aber nur kurzfristige.

Die körpereigenen Liebesboten

Dopamin



Hier wird es gebildet: in den Nebennieren
So wirkt es im Körper: Dopamin ist ein Botenstoff im Gehirn und Nervensystem, z.B. im Belohnungssystem. Viele Drogen steigern die Wirkung von Dopamin, ähnlich ist es beim Verliebtsein. Dopamin wirkt antriebssteigernd und beeinflusst wahrscheinlich unsere Motivation.

Hier wird es gebildet: bei Männern zu 95% in den Hoden, zu 5% in den Nebennieren; bei Frauen in den Eierstöcken und Nebennieren.
So wirkt es im Körper: Testosteron ist das wichtigste männliche Geschlechtshormon. Bei beiden Geschlechtern steuert es die Libido.

Hier wird es gebildet: in den Nebennieren
So wirkt es im Körper: Noradrenalin regt als Botenstoff das Herz-Kreislauf-System an, z.B. die Herzfrequenz. Noradrenalin beeinflusst zudem die Stimmungslage und Aufmerksamkeit.

Hier wird es gebildet: im Hypothalamus

So wirkt es im Körper: Oxytocin löst in der Schwangerschaft die Wehen aus und fördert die Milchproduktion nach der Entbindung. Es gilt als Kuschelhormon, das bei Sex und Hautkontakt ausgeschüttet wird und Vertrauen und Bindung stärkt.

Liebe: besser ohne Chemie

Langfristig gesehen ist die Liebespille vielleicht doch eher der Plan B für eine glückliche Beziehung. Besser bedient ist man momentan noch mit nicht-chemischen Ratschlägen von Menschen, die sich mit Liebe auskennen.

Die Paartherapeutin

Martina Schrör, Paartherapeutin in Bamberg

Martina Schrör: "Eine wichtige Basis ist Empathie"

"Eine wichtige Basis für eine langfristig funktionierende Beziehung ist Empathie, man sollte also Verständnis für den Partner zeigen und sich einfühlen können. Insbesondere in Konfliktsituationen hilft es zu versuchen, die Sichtweise des anderen einzunehmen und nicht dauernd Recht haben zu wollen. Außerdem erlebe ich immer wieder, wie wichtig es gerade für Langzeitpaare ist, den Partner im Laufe der Zeit nicht als Selbstverständlichkeit hinzunehmen, sondern ihm immer wieder zu zeigen und spüren zu lassen, wie wichtig und einzigartig er für einen ist."

Die Heiratsvermittlerin

Marianne Gaßner, seit 32 Jahren Heiratsvermittlerin in München

Marianne Gaßner: "Paare sollten sich nie zurücklehnen."

"Mit dem Eheversprechen ist es nicht getan. Man muss sich immer bemühen, dem anderen zu zeigen, dass er wichtig ist. Paare sollten sich nie zurücklehnen, sondern sich beispielsweise auch mal eine Überraschung für den anderen ausdenken. Das Allerwichtigste ist aber: miteinander reden."

Die Liebesroman-Autorinnen

Micaela Jary, Autorin von "Das Haus am Alsterufer"

Micaela Jary: "Das größte Glück ist, wenn die Liebe im Laufe der Zeit wächst."

"Man muss vor allem auch die Fehler des anderen lieben. Was ich von Anfang an nicht mag, wird mich später doppelt und dreifach stören. Aber wenn man den oder die Richtige gefunden hat, geht es von ganz alleine. Ich habe immer das Gefühl frisch verliebt zu sein, obwohl ich mittlerweile seit 15 Jahren verheiratet bin. Den Spruch ‚Ich liebe dich wie am ersten Tag' finde ich aber albern – das größte Glück ist, wenn die Liebe im Laufe der Zeit wächst."

Julie Leuze, Autorin und Trägerin des DeLiA-Literaturpreises für Liebesromane

Julie Leuze: "Konzentriert euch nicht auf die Fehler des anderen, sondern auf das Positive."

"Damit bei meinen Romanfiguren nicht direkt nach dem Happy End wieder Schluss ist, würde ich ihnen raten: Liebe Romanfiguren, lebt im Alltag bitte nicht nebeneinander her, sondern lasst, wenn die erste Magie verflogen ist, aus eurer Verliebtheit Liebe werden! Vergesst nicht, euch immer wieder mit diesem ganz besonderen, beglückten Blick anzusehen. Konzentriert euch nicht auf die Fehler des anderen, sondern auf das Positive. Lasst den anderen unbedingt so sein, wie er ist, gebt euch Freiheit. Und wenn ihr sicher seid, dass ihr die Liebe eures Lebens gefunden habt, dann hört augenblicklich auf, den geliebten Menschen mit anderen zu vergleichen."

Der Pfarrer

Gerhard Schorr, evangelischer Pfarrer in St. Sebald, Nürnberg

"Verliebtheit speist sich aus wechselseitigen Sehnsüchten, Träumen und Erwartungen, die ich auf den anderen projiziere. Ein hormoneller Wirbelsturm löst sie aus. Nur so kann man wahrscheinlich die sprichwörtliche ‚Nadel im Heuhaufen' finden, sich von ihr pieken lassen und sich als Paar womöglich lebenslänglich von ihr zusammennähen lassen.

Gerhard Schorr: "Nehmen wir unsere Ansprüche zurück."

Doch die Ernüchterung folgt! Liebe muss nachwachsen. Denn: Mein Gegenüber ist ganz und gar nicht wie meine Vorstellung von ihm oder ihr! Liebe gibt Vor- und Verstellungen auf. Sie nimmt den andern - und sich selber - ernst und wahr: Sie und er ist ein Mensch mit Kanten, Scharten, Narben aus kindlicher Urzeit, aber auch mit viel neuem Potential - vielschichtig, brüchig, widersprüchlich, verletzlich wie ich selber, lebendig, sehr vital. Nehmen wir unsere Ansprüche zurück und vertrauen wir uns der Neugier an. Nehmen wir diffuse Signale wahr."

Das Ehepaar

Marshall und Florence D. aus Toronto, seit 44 Jahren verheiratet

Marshall und Florence D.: "Es ist wichtig, Kompromisse zu machen."

"Wir sind gerade auf Urlaub in München - zum letzten Mal waren wir hier, als wir unsere Hochzeitsreise

gemacht haben. Für eine gute Beziehung ist es wichtig, Kompromisse zu machen. Das heißt im besten Fall nachzugeben und gleichzeitig sich selbst treu zu bleiben und nie die Achtung voreinander zu verlieren. Wir sind seit 44 Jahren verheiratet, aber es fühlt sich an wie ein sehr kurzer Moment."

3

SENDUNGSINFO

Sommernotizbuch
Freitag, 22.08.2014 um 10:05 Uhr [Bayern 2]

MEHR ZUM THEMA

Zukunftswünsche
Gibt's noch nicht? Gibt's doch nicht!

Du + ich = wir
Das Rezept für die Liebe

Beziehungen
Wie man die Liebe schützt

Chemie der Liebe
Wenn Amors Pfeil trifft

KLICKTIPPS

Tagesgespräch in BR-alpha
Partnersuche heute: Klappt es online besser?

Tell Me Why
Is this love?

Netzlexikon
D wie Dating App