

## Wenn die Verliebtheit nachlässt: Erst mal dranbleiben.

Dr. Daniela Reichel

Gegenwärtig erlebe ich vermehrt, dass sich Paare, die noch vor kurzer Zeit im absoluten Glücksrausch einer neuen Liebe schwebten, nach sechs bis 12 Monaten wieder trennen. Die neue Liebe hat anscheinend doch nicht das gebracht, was man sich erhofft hat und erste Beziehungs-Schwierigkeiten haben sich so störend ausgewirkt, dass ein Abbruch erstrebenswerter erscheint als die Auseinandersetzung mit dem\*r Partner\*in.

Dieses Phänomen ist in der Paar-Theorie bekannt als das Ende der Phase 1 von insgesamt 5 Etappen der Liebe. Diese erste Verliebtheits-Phase dauert zwischen drei und 18 Monaten und ist gekennzeichnet durch pure Chemie. Das Gehirn produziert einen Hormoncocktail, der den Honeymoon-Effekt auslöst und uns blind für die Schwächen des anderen macht – was sogar im MRT nachgewiesen wurde. Dazu ist das allgemeine Glücksgefühl verstärkt und gleichzeitig ist unser Angst- und Stressempfinden reduziert. Ein rundum erstrebenswerter Ideal-Zustand! Doch irgendwann lichtet sich der rosarote Nebel und Glücksrausch, Anziehung und Leidenschaft lassen nach. Jetzt entdecken die Partner am andern immer mehr Eigenschaften, die ihnen nicht gefallen und sind auch wieder viel offener für negative Einflüsterungen von Familie und Freunden.

Die Corona Pandemie scheint das Ganze noch zu verstärken, denn bei vielen Menschen ist nach 12 Monaten Einschränkungen und Ausnahmezustand die allgemeine Frustrationstoleranz aufgebraucht. Wenn sich nun auch noch der Glücksgefühle auslösende Hormonhaushalt normalisiert, fühlen sie sich doppelt mies. Häufig geben sie dem Partner die Schuld für Ihre Ernüchterung und Verstimmung und es kommt wegen Kleinigkeiten zum Streit. Die Konsequenz für viele: Beziehung beenden und gleich weitersuchen. Schließlich kann man im Überangebot von Partnersuchenden in Dating-Portalen und Single-Börsen schnell fündig werden. Die Tinder- Wisch-und-Weg- Auswahl macht es leicht, neue Erfahrungen zu sammeln und ein frischer Hormon-Cocktail lässt uns für eine Zeitlang wieder auf der rosaroten Wolke schweben und die Schmetterlinge im Bauch aufgeregter flattern.

Was viele dabei vergessen ist, dass auch mit diesem\*r Partner\*in die Verliebtheit nach einiger Zeit vorbei sein wird und Reibungen und Konflikte zunehmen werden. Das ist normal und nur natürlich – in jeder Beziehung! In den Phasen 2 und 3 der Liebe werden Gegensätze bekämpft sowie Macht-, Revier- und Konkurrenzkämpfe ausgefochten, um ein gemeinsames Miteinander zu erreichen. Das muss sein, um in der Phase 4 die richtige Balance zwischen dem „Ich“, „Du“ und „Wir“ zu finden. Wer bei jedem Gegenwind gleich aufgibt, wird es nie in die Phase fünf der Liebe schaffen, die von einem starken Gefühl von Zuneigung, Nähe und Verbundenheit gekennzeichnet ist und in der man die Stärken und Schwächen des anderen kennt, akzeptiert und weiß, wie man mit Krisen umgehen muss.

Grundsätzlich lebt jede dauerhafte Beziehung von ehrlicher und offener Kommunikation und einer gesunden Streitkultur. Wer immer nur die Phase 1 der Liebe haben will, ist in den Glückszustand des Verliebtseins verliebt, nicht in einen anderen Menschen! Deshalb appelliere ich an Sie: Stellen Sie sich den Herausforderungen der Liebe und geben Sie nicht so schnell auf. Es lohnt sich für eine Beziehung zu kämpfen, wenn die trennenden Merkmale kein Killerkriterium sind. Dann können Sie mit etwas gutem Willen im Gespräch mit dem Partner eine Lösung finden. Um herauszufinden, ob es sich um eine Killerkriterium handelt oder nicht, besuchen Sie eines unserer kostenfreien Webinare oder machen Sie den Matching Test: „Die KAISER-Beziehungsebenen“ auf [www.diereichels.com/downloads](http://www.diereichels.com/downloads).