

BLOG

*Eine offene Plattform für kontroverse Meinungen
und aktuelle Analysen aus dem HuffPost-
Gastautorennetzwerk*



Dirk W. Eilert

Autor

[Fan werden](#)

Der Liebes-Code

Veröffentlicht: 22/02/2016 18:38 CET | Aktualisiert: 22/02/2016 18:38 CET

Frischhalte-Tipps für die Liebe

Als Max Jacqueline auf einer Party das erste Mal sieht, ist es Liebe auf den ersten Blick. Und auch bei Jacqueline treffen Amors Pfeile sofort mitten ins Herz. Sie reden den ganzen Abend miteinander und haben bald das Gefühl, sich schon ewig zu kennen. Von diesem Zeitpunkt an sind die beiden unzertrennlich und verbringen jede freie Minute zusammen.

Haben Sie so etwas auch schon mal erlebt? Wie lange dauert Ihrer Meinung nach die Phase auf Wolke Sieben an? Eine Frage, mit der sich auch die Forschung auseinandergesetzt hat, denn die Liebe erfreut sich gerade in jüngster Zeit zunehmender Aufmerksamkeit der Wissenschaft - mit teilweise ernüchternden Ergebnissen.

So ist eine italienische Forschergruppe rund um den Mediziner Enzo Emanuele zu dem Schluss gelangt, dass die Phase romantischer Liebe gerade einmal ein halbes Jahr andauert.

Bedeutet das, dass Max und Jacqueline - und alle anderen auf Wolke sieben - nach sechs Monaten zwangsläufig einen jähen Absturz erleben werden? Glücklicherweise nicht, wie wiederum ein Team von Verhaltensforschern und Neurologen rund um Arthur Aron entdeckt hat.

->Romantische Liebe lässt sich tatsächlich „konservieren“.

Arthur Aron ist Ihnen übrigens im siebten Kapitel bereits begegnet. Erinnern Sie sich? Das ist der Psychologe, der sich damit beschäftigt hat, wie Nähe und Vertrauen in einer Beziehung gefördert werden, wenn wir uns verletzlich zeigen und unsere Gefühle offenbaren.

In einer 2011 durchgeführten Studie hat Aron Frauen und Männer, die seit durchschnittlich 21,4 Jahren verheiratet waren, darum gebeten, sich ein Bild ihres Partners anzusehen, während er die Gehirnaktivität beobachtete. Es handelte sich ausschließlich um Versuchspersonen, die nach eigenen Angaben und laut psychologischer Tests immer noch intensiv verliebt waren. Das Ergebnis war beeindruckend:

Bei den Langzeit-Verliebten sprang beim Anblick ihres Partners nicht nur (wie bei Frischverliebten) das Belohnungszentrum im Gehirn an, sondern es wurden auch Areale aktiviert, die mit freundschaftlicher Liebe in Zusammenhang stehen. Zusätzlich reduzierte sich die »Besessenheit« vom Partner, die kennzeichnend für Frischverliebte ist, bei den Langzeit-Verliebten wieder auf ein Normalniveau.

Es scheint also möglich zu sein, die Gefühle romantischer Liebe nicht nur frisch zu halten, sondern die Bindung zum Partner durch das Band der freundschaftlichen Liebe zusätzlich vertiefen zu können.

Die Liebe kann also über viele Jahre bestehen und sogar an Qualität gewinnen.

Fragen Sie sich jetzt, wie das funktioniert? Und wie die Frischhalte-Tipps der Wissenschaft für die Liebe lauten? Zwei Tipps dafür haben wir uns im letzten Kapitel bereits angesehen: Nutzen Sie Schiebetür-Momente positiv, und beherzigen Sie die fünf Grundsätze für eine konstruktive Streitkultur. In diesem Kapitel werden wir uns drei weitere zentrale Ideen anschauen. Ich nenne sie die drei Liebes-Booster.

Liebes-Booster Nr. 1: Die Macht der Berührung

Berührung ist die Millionen Jahre alte Sprache der Gefühle. Mit ihrer Schlüsselbedeutung beim Liebeswerben (Phase 4) haben wir uns bereits im siebten Kapitel beschäftigt. In der Partnerschaft büßt Berührung nichts von ihrer Bedeutung ein. Im Gegenteil, hier entfaltet sie sich erst richtig.

Über ihre Oxytocin-freisetzende Wirkung baut Berührung nicht nur Stress ab, sondern stärkt das emotionale Band der Liebe zwischen zwei Menschen. Eine Studie hat gezeigt, dass das Bindungs- und Treuehormon Oxytocin vor allem in den ersten sechs Monaten einer Liebesbeziehung deutlich erhöht ist.

Nur was war zuerst da, die Henne oder das Ei? Diese Frage sei gestellt. Sie werden wahrscheinlich aus eigener Erfahrung bestätigen können: Zu Beginn einer Beziehung berührt man sich öfter. Fördert nun das Oxytocin die Nähe und damit die Berührung, oder sorgt die hohe Dosis an Streicheleinheiten für einen erhöhten Oxytocin-Spiegel?

Da beißt sich die Katze in den Schwanz. Glücklicherweise spielt das für uns keine Rolle. Wichtig ist nur ein Umstand: Sanfte, als angenehm

empfundene Berührungen erhöhen das Oxytocin in unserem Blut, wie eine andere Studie mit verheirateten Paaren zeigte.

Vier Wochen lang sollten sich diese Paare dreimal wöchentlich jeweils 30 Minuten lang liebevoll berühren. Und siehe da, die Oxytocin-Werte stiegen deutlich an. Bei den männlichen Probanden verbesserten sich sogar die Blutdruckwerte. Glauben Sie mir: Wenn Sie wie ich all die Forschungsergebnisse zu den positiven Wirkungen von Oxytocin studiert haben, wollen Sie nur noch eines - 24 Stunden am Tag kuscheln.

Dass Oxytocin die Amygdala in unserem limbischen System positiv beeinflusst und auf diese Weise stress- und angstlösend wirkt, wissen Sie bereits. Oxytocin hat aber auch Einfluss auf unser Distanzverhalten: Es steuert, wie viel Abstand wir räumlich zu unseren Mitmenschen halten. Allerdings auf eine nicht erwartete Weise. Forscher unter der Federführung der Universität Bonn gingen in ihrer Studie eigentlich davon aus, dass ihre Versuchspersonen nach der Gabe von Oxytocin näher an andere Menschen herangehen würden, schließlich fördert Oxytocin emotionale Nähe und Vertrauen.

Bei glücklich gebundenen Männern war allerdings das genaue Gegenteil der Fall: Besonders zu fremden, attraktiven Frauen hielten sie 10 bis 15 Zentimeter mehr Abstand als zu anderen Menschen. Oxytocin scheint also auch als Treueschutz zu fungieren.

Damit Berührungen den gewünschten Oxytocin-Effekt haben, müssen sie als angenehm empfunden werden, und weil für jeden Menschen eine andere Form von Berührung angenehm sein kann, macht es Sinn, mit seinem Partner darüber zu sprechen und sich abzustimmen.

Möglichkeiten gibt es in jedem Fall viele: Kuscheln, in den Arm nehmen, Küssen, (Rücken-)Massage, Kraulen, Händchenhalten und Umarmen. Ach ja, das Wichtigste hätte ich ja fast vergessen: Die absolute Nummer 1 der Oxytocin-Booster heißt Sex. Nicht nur die vermehrte Berührung wirkt hier. Beim Orgasmus ist der Oxytocin-Wert um das Dreifache im Vergleich zum Normalwert erhöht. Und je mehr Oxytocin vor dem Orgasmus im Blut ist, desto intensiver erleben wir ihn. Das spricht für ein ausgiebiges und zärtliches Vorspiel.

Liebes-Booster Nr. 1 lautet also: Kuscheln, knuddeln, kü- sen und umarmen Sie, was das Zeug hält. Mindestens 10 bis 15 Minuten täglich.

Warum die meisten Frauen gern kuscheln

Die Haut von Frauen ist circa 20 Prozent dünner als die von Männern und somit empfindlicher. Zusätzlich wird die Sensibilität der Haut und damit auch der Genussfaktor von Berührungen durch das weibliche Geschlechtshormon Östrogen erhöht. Deshalb ist es schon rein physisch für Frauen leichter, in den Oxytocin-Genuss einer wohltuenden Berührung zu kommen.

Das gilt übrigens besonders an ihren fruchtbaren Tagen, an denen der Östrogenspiegel am höchsten ist. Hinzu kommt, dass die weiblichen Oxytocin-Rezeptoren fünfmal empfindlicher sind als die männlichen - die gleiche Menge Oxytocin wirkt bei Frauen also fünfmal stärker.

Liebes-Booster Nr. 2: Die ansteckende Wirkung des Lächelns

Julia und Sebastian sind mittlerweile ein Liebespaar. Ihr erstes Treffen in der Bar am Potsdamer Platz ist vier Monate her, und sie sind glücklich wie am ersten Tag. Nun sitzen sie gerade in der Sonne und essen gemeinsam eine in Stückchen geschnittene Honigmelone, als Julia ein Stück Melone von der Gabe flutscht.

Schwups, landet es auf dem Boden. Julia findet das anscheinend amüsant. Sie lächelt leicht, und ihr äußerer Augenringmuskel kontrahiert. Aber was ist mit Sebastian? Er hat jetzt zwei Möglichkeiten: Erstens könnte er abfällig reagieren, „Mann, bist du ungeschickt“; er könnte die Situation aber auch nutzen, um positiv in Resonanz mit Julia zu gehen: „Das sah lustig aus, oder?“

Damit verstärkt er die positiven Gefühle bei Julia und lässt zu, dass die Freude auch bei ihm schwingt. Die amerikanische Psychologin Barbara L. Fredrickson spricht daher auch sehr treffend von Positivitätsresonanz.

Entscheidend für die Entstehung von Liebe sind die vielen kleinen Momente, die Mikromomente des Alltags. Berührung spielt dabei eine zentrale Rolle, Positivitätsresonanz ebenso. Fredrickson schreibt dazu in ihrem Buch Die Macht der Liebe: „Liebe entsteht, sobald zwei oder mehr Menschen durch ein gemeinsames positives Gefühl eine Verbundenheit zueinander herstellen.“

Damit Liebe wächst, sind positive Gefühle notwendig. Achten Sie deshalb besonders auf Momente, in denen Ihr Partner Freude ausdrückt, und nehmen Sie Anteil an diesem Glücksgefühl, zum Beispiel mit einer Resonanzaussage oder indem Sie bewusst die freudige Mimik spiegeln.

Freude vervielfacht sich, wenn wir sie mit anderen teilen. Denken Sie an den Chamäleon-Effekt: Die Spiegelneuronen in unserem Gehirn sorgen dafür, dass wir die Mimik unserer Mitmenschen unbewusst nachahmen. Das Facial-Feedback - also die Rückmeldung unserer Gesichtsmuskeln an unser Gefühlszentrum - sorgt nicht nur für Empathie, sondern ist auch dafür verantwortlich, dass sich Gefühle von einer Person auf die andere übertragen.

Gefühle sind also ansteckend. Das gilt selbst dann, wenn sie sich nur minimal in der Mimik zeigen und wir sie nicht bewusst wahrnehmen, wie eine Studie mit Personen gezeigt hat, die an sogenannter Rindenblindheit leiden. Geschädigt ist hier die primäre Sehrinde im Gehirn, was dazu führt, dass die Sehreize zwar weiterhin ans Gehirn übertragen werden, diese aber nicht im Bewusstsein ankommen.

Als Wissenschaftler den betroffenen Personen verschiedene Gesichter mit Emotionsausdrücken vorhielten, stellten sie fest, dass die mimische Muskulatur der Probanden die entsprechenden Gesichtsausdrücke nachahmte. Obwohl die Bilder bewusst nicht gesehen werden konnten!

Machen Sie sich also klar, dass Ihr Lächeln das Wichtigste ist, das Sie tragen. Nicht nur für Ihre eigene Gefühlswelt, wie wir im vierten Kapitel gesehen haben, sondern auch für Ihre Mitmenschen. Schenken Sie anderen so oft wie möglich ein Lächeln und gehen Sie bewusst in Positivitätsresonanz - nicht nur in Ihrer Partnerschaft.

Übung: Positivitätsresonanz

Achten Sie bei Menschen in Ihrer Umgebung bewusst auf Ausdrücke echter Freude in der Mimik. Konzentrieren Sie sich dabei insbesondere auf die Aktivität des äußeren Augenringmuskels. Wenn Sie bei jemandem lachende Augen entdecken, dann wünschen Sie ihm innerlich „Möge deine Freude anhalten“.

Machen Sie diese Übung regelmäßig, an mehreren Tagen hintereinander. Wenn Sie erst einmal spüren, wie positiv sich diese kleine Übung auf Ihre Energie und Stimmung auswirkt, können Sie davon wahrscheinlich gar nicht mehr genug bekommen.

☞ Statt in Positivitätsresonanz zu gehen, haben manche Menschen die unangenehme Angewohnheit, die Positivität anderer zu negieren. Dies ist eine weitere Variante der Hitchcock-Falle, die Sie im letzten Kapitel kennengelernt haben. Sie sagen dann Sachen wie: „Jetzt komm mal runter!“, „Warum freust du dich denn so? So toll ist es ja nun auch nicht!“ oder meine Lieblingsnegation von Freude: „Was hoch fliegt, fällt tief!“

Hätte Sebastian in unserem Eingangsbeispiel mit einer abfälligen Bemerkung statt mit Freude auf Julias Amüsiertheit reagiert, dann wäre das auch eine Form der Negierung gewesen.

Denken Sie daran, dass sich auch unangenehme Gefühle übertragen. Vermeiden Sie es deshalb, sich über andere abfällig zu äußern und zu lästern (Verachtung). Auch wenn Sie mit Ihrem Partner schlecht über eine Person außerhalb der Beziehung sprechen, können sich diese Emotionen destruktiv auf Ihre Partnerschaft auswirken.

Überwiegt in einer Beziehung das Lästern gegenüber gemeinsam erlebten positiven Emotionen, kann sich die Stimmung langsam und unbemerkt negativ färben - und sich schließlich auf unsere Beziehung auswirken.

Nachdem wir uns nun zwei Dinge angesehen haben, die wir zugunsten der Positivitätsresonanz vermeiden sollten (Negieren positiver Gefühle anderer und Lästern), sehen wir uns abschließend an, welche Verhaltensweise wir beherzigen sollten. Viele Paare, die lange zusammen sind, unternehmen regelmäßig gemeinsam etwas, um die Beziehung zu pflegen.

Das kann ein wöchentliches Abendessen zu zweit im Lieblingsrestaurant sein oder auch etwas Besonderes, wie ein gemeinsamer Konzertbesuch. Aber hilft das, die Liebe frisch zu halten?

Dieser Frage widmete sich Arthur Aron und unterteilte während einer Versuchsreihe die teilnehmenden Liebespaare in drei Gruppen: Die erste Gruppe sollte 90 Minuten in der Woche gemeinsam etwas Angenehmes und Gewohntes unternehmen, wie zum Beispiel ☞ Abendessen oder ins Kino gehen.

Die zweite Gruppe hatte die Aufgabe, 90 Minuten wöchentlich in eine aufregende und neue Aktivität zu investieren, ein Konzert besuchen, Klettern gehen oder schlichtweg ein neues Restaurant ausprobieren. Die dritte Gruppe diente als Kontrollgruppe und bekam keine Anweisung.

Als die Paare nach zehn Wochen zu der Zufriedenheit mit ihrer Beziehung befragt wurden, stellte sich heraus, dass in der Gruppe mit den neuen Aktivitäten die Zufriedenheit mit der Partnerschaft deutlich zugenommen hatte. Eine mögliche Erklärung dafür liefert die Gehirnforschung.

Wenn wir etwas Ungewohntes unternehmen und uns neuen Herausforderungen stellen, wird in unserem Gehirn das Belohnungszentrum aktiviert, und unser Körper dankt uns mit einer Extradosis des Glückshormons Dopamin.

Das sind genau die gleichen neuronalen Schaltkreise, die auch bei romantischer Liebe aktiv sind. Sie müssen jetzt aber nicht mit dem Fallschirm von einem Hochhaus springen oder gemeinsam einen Marathon laufen. Brechen Sie einfach hin und wieder mit alten Gewohnheiten und probieren Sie mit Ihrem Partner etwas Neues aus. Etwas Aufregung wird dabei nicht schaden.

Liebes-Booster Nr. 2 lautet also: Gehen Sie in Resonanz mit den positiven Gefühlen Ihres Partners, und fördern Sie bewusst Gefühle der Freude, indem Sie regelmäßig gemeinsam etwas Neues unternehmen.

Liebes-Booster Nr. 3: Sprechen Sie die Sprache der Gefühle

Im letzten Liebes-Booster geht es noch einmal um das zentrale Thema, das sich wie ein roter Faden durch unsere Lese- und Entdeckungsreise zieht, die nun fast hinter Ihnen liegt: Empathie. Sie ist der Schlüssel für eine glückliche und stabile Partnerschaft. So gaben in einer im Januar 2014 durchgeführten Befragung der Online-Datingbörse parship.de auf die Frage: „Was sind Ihrer Meinung nach die drei wichtigsten Voraussetzungen, damit eine Liebesbeziehung hält?“, überwältigende 77,5 Prozent der Frauen und 68 Prozent der Männer die Antwort: „Dass man immer miteinander reden kann.“ Und damit sind nicht praktische Themen wie »Wer holt die Kinder ab?“ und „Was müssen wir einkaufen?“ gemeint, sondern es geht um Gefühle und die gemeinsame Partnerschaft.

Umgekehrt ist der häufigste Trennungsgrund die emotionale Verarmung in einer Beziehung. So vernichtend fehlende Emotionalität für eine Partnerschaft sein kann, so bereichernd ist der Austausch über Gefühle in einer Beziehung. Je besser Sie die emotionale Landkarte Ihres Partners kennen, desto verbundener und glücklicher fühlen Sie sich. Tauschen Sie sich also regelmäßig mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle aus, um das Band der Liebe zwischen Ihnen zu stärken.

Die tägliche Dosis Empathie für Ihre Beziehung

Für diese Übung brauchen Sie die zehn Gefühlskonferenz-Karten mit angenehmen Emotionen (erkennbar am grünen Rahmen). Wenn Sie sich die Karten im letzten Kapitel noch nicht heruntergeladen haben, finden Sie diese jetzt im Login-Bereich für Leser.

So setzen Sie die Gefühlskonferenz für die tägliche Dosis Empathie in Ihrer Partnerschaft ein: Verteilen Sie die zehn positiven Karten auf dem Tisch, so dass Ihr Partner und Sie diese gut sehen können. Einer beginnt und wählt eine positive Emotion aus, die er im Laufe des Tages erlebt hat.

Dann sagt derjenige, welche Emotion er auf seiner Karte wahrnimmt und erzählt, in welcher Situation er dieses Gefühl erlebt hat. Der

andere hört zu und geht dabei in Resonanz damit. Dann wechseln Sie die Rollen. Wiederholen Sie das, so lange Sie Spaß haben, doch wenn die Zeit mal knapp ist, reicht ein Durchgang völlig aus.

Sie können auch eine Variante dieser Übung probieren: Ich nenne sie Positivitäts-Pantomime. Dabei legen Sie nicht die Gefühlskarten aus, sondern stellen das positive Gefühl mit Ihrer Mimik und Körpersprache dar. Der andere muss das Gefühl erraten.

Wenn ihm dies gelungen ist, versuchen Sie pantomimisch diese Situation darzustellen, in der Sie die positive Emotion erlebt haben. Ich verspreche Ihnen: Gemeinsames Lachen ist vorprogrammiert. Diese Übungsvariante trainiert gleichzeitig auf spielerische Weise die Flexibilität Ihrer Mimik und Ihre Empathie.

☞ Sie ist der Schlüssel für eine glückliche und stabile Partnerschaft. So gaben in einer im Januar 2014 durchgeführten Befragung der Online-Datingbörse parship.de auf die Frage: "Was sind Ihrer Meinung nach die drei wichtigsten Voraussetzungen, damit eine Liebesbeziehung hält?", überwältigende 77,5 Prozent der Frauen und 68 Prozent der Männer die Antwort: "Dass man immer miteinander reden kann." Und damit sind nicht praktische Themen wie "Wer holt die Kinder ab?" und "Was müssen wir einkaufen?" gemeint, sondern es geht um Gefühle und die gemeinsame Partnerschaft.

Umgekehrt ist der häufigste Trennungsgrund die emotionale Verarmung in einer Beziehung. So vernichtend fehlende Emotionalität für eine Partnerschaft sein kann, so bereichernd ist der Austausch über Gefühle in einer Beziehung. Je besser Sie die emotionale Landkarte Ihres Partners kennen, desto verbundener und glücklicher fühlen Sie sich. Tauschen Sie sich also regelmäßig mit Ihrem Partner über Ihre Gefühle aus, um das Band der Liebe zwischen Ihnen zu stärken.

Wenn Sie jetzt denken, »Oh Gott, über Gefühle sprechen ist aber nun wirklich nicht meine Stärke«, sollten Sie wissen: Nicht nur das Sich-Öffnen erhöht die Beziehungszufriedenheit, sondern auch das Empfangen einer solchen Botschaft.

Nehmen Sie sich also Zeit und hören Ihrem Partner zu, wenn er über seine Gefühle spricht, denn auch dies fördert die Nähe. Unterhalten Sie sich dabei am besten hauptsächlich über positive Erlebnisse und Emotionen, das stärkt Ihr Beziehungsglück besonders.

Das bedeutet jetzt aber um Gottes willen nicht, dass Sie negative Erlebnisse oder Emotionen totschweigen sollen - achten Sie einfach darauf, worüber Sie hauptsächlich sprechen.

Eine entscheidende Rolle spielt dabei Ihre Reaktion, wenn Ihr Partner Ihnen etwas Positives erzählt. Hier kommt wieder die Empathie ins Spiel. Negieren Sie nämlich die positiven Emotionen (Hitchcock-Falle) oder gehen schlichtweg nicht in Resonanz damit,

☞ wirkt sich dies negativ auf das Wohlbefinden in Ihrer Beziehung aus.

Gehen Sie aber positiv und empathisch in Resonanz mit Ihrem Partner, nehmen die Zufriedenheit und sogar die Gefühle romantischer Liebe zu. Das Faszinierende und Geniale daran: Schon ein zweiminütiges Gespräch reicht aus, um diese Wirkung zu erzeugen.

Liebes-Booster Nr. 3 lautet also: Sprechen Sie die Sprache der Gefühle, und tauschen Sie sich täglich - und wenn es nur zwei Minuten sind - über die positiven Erlebnisse des Tages aus.

Dieser Beitrag ist ein Auszug aus dem Buch "Der Liebes-Code", erschienen im [Ullstein-Verlag](#).



Lesenswert

- [Experte warnt: So könnte die Syrien-Krise zum Weltkrieg werden](#)
- [Ausweichroute nach Europa: Zahl der Flüchtlinge soll massiv steigen](#)
- [Özdemir kritisiert Rechtsextremismus in Sachsen](#)
- [Ein Geschäftsführer lässt Bewerber im Café das falsche Frühstück bringen - um sie zu testen](#)
- [Beim Wakeboarding: Als sie sah, was neben ihr auftauchte, begann sie zu schreien](#)

Ihr habt auch ein spannendes Thema?

Die Huffington Post ist eine Debattenplattform für alle Perspektiven. Wenn ihr die Diskussion zu politischen oder gesellschaftlichen Themen vorantreiben wollt, schickt eure Idee an unser Blogteam unter blog@huffingtonpost.de.