

«Ich liebe sie immer noch, aber sie weiss nicht, dass ich existiere»

Viele denken noch Jahre später an die erste grosse Liebe. So auch Prinz Harry, was seiner Frau Meghan Markle gar nicht gefällt. Auch ihr habt solche Erinnerungen – ein Experte ordnet ein.

von

[Deborah Gonzalez](#), [Sara Aduse](#)



Wir haben auf den Strassen Zürichs gefragt, was ihnen zum Thema erste grosse Liebe einfällt.
20min.ch/S. Aduse

Darum gehts

- Berichten zufolge soll Meghan Markle eifersüchtig sein auf Chelsy Davy – Prinz Harrys erste grosse Liebe.
- Das Phänomen «erste Liebe» ist gross: Paartherapeut David Siegenthaler ordnet ein und erklärt, wieso sie Jahre danach noch immer eine Rolle spielt.
- Wir haben die 20-Minuten-Community gefragt, was sie von der ersten Liebe halten und ob sie schon mal so richtig verliebt waren.

«Die erste Liebe in meinem Leben für mich und dich vergess ich nie und denke immer an dich» von Rapsoul oder Ed Sheerans «First love never dies, guess I'll see you in another life»: Es gibt Tausende Lieder, die sie besingen – die erste grosse Liebe. Manche kommen nicht so richtig weg von ihr, auch Jahre später nicht. Glaubt man verschiedenen Medienberichten, soll es auch Prinz Harry so gehen. Denn vor Gericht soll er voller Liebe von seiner ersten Freundin Chelsy Davy gesprochen haben – was Meghan Markle so gar nicht gepasst hat.

Dass die grosse Liebe oft noch ein Thema ist, obwohl sie jahrelang zurückliegt, zeigt auch die 20-Minuten-Community, die im Video unsere Fragen beantwortet haben. Weiter unten ordnet Paartherapeut David Siegenthaler ein. Er erklärt, was es mit der grossen Liebe auf sich hat und ob man als zweite oder dritte Liebe überhaupt an die erste rankommen kann.

Willst auch du uns von deiner ersten grossen Liebe erzählen? Denkst du oft an die Zeit zurück oder wünschst dir die Person vielleicht sogar wieder in deinem Leben? Belastet das deine aktuelle Beziehung? Erzähl uns **im Formular** davon!

ERSTE LIEBE

«Die grosse Liebe kann trügerisch sein»



David Siegenthaler ist Paartherapeut bei Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich.

Wieso ist die erste grosse Liebe so gross?

Wir sind unerfahren, unschuldig und gehen unvoreingenommen in die Beziehung. Weil wir meist noch nicht so abgeklärt sind, kann dieser Moment zu einem besonders verwundbaren und echten Erlebnis werden.

Wieso spielt sie Jahre später noch immer eine grosse Rolle?

Die erste grosse Liebe kann eine prägende Erfahrung sein und unser Bild von Beziehungen mitgestalten. Gerade die intensiven Emotionen sind auch später noch gut erhalten und einfach im Gehirn abrufbar. Dazu kommt noch der nostalgische und sentimentale Wert der Erinnerung.

Manch einer ist schon lange in einer glücklichen Beziehung und denkt trotzdem noch an die erste grosse Liebe. Wieso? Wünscht man sich diese Beziehung zurück?

Die erste grosse Liebe kann trügerisch sein. Manchmal idealisieren wir unsere eigene Erinnerung. Vielleicht fand diese Liebe aber auch zu einem Zeitpunkt statt, wo unser Leben noch sehr unbeschwert war und wir wenig Verantwortung getragen hatten und es ist eher das Leben von damals, das wir vermissen.

Wie sollte man damit umgehen, dass die Erinnerung immer wieder auftaucht?

Oftmals ist es nicht die Person selbst, die wir vermissen. Es kann helfen, die Botschaft unserer Psyche zu übersetzen, indem wir verstehen, wofür diese Erinnerung steht. Was ist es, das ich an dieser Person so mochte, dass die Erinnerung wieder auftaucht? Was für ein Bedürfnis wurde damals erfüllt, welches mir im Moment fehlt?

Was kann man machen, wenn es zum Problem in der jetzigen Beziehung wird?

Die Ängste offen und ehrlich ansprechen und versuchen, Verständnis zu zeigen. Wenn man sich fühlt wie in einer Sackgasse, kann man sich professionelle Hilfe holen. Das ist ok und je früher, desto besser für das Paar.