

DER GUTE RAT

## «Wann ist es wirklich Liebe?»

**M**ein Freund und ich sind seit drei Jahren zusammen. Es ist meine erste längere Beziehung. Die Schmetterlinge im Bauch haben nachgelassen. Der Alltag ist oftmals ähnlich und auch der Sex hat abgenommen. Warum geht es mir so und wie weiss ich, ob ich ihn wirklich noch liebe?»

**E**in Paar in der Verliebtheitsphase erlebt die Beziehung oft als spannend und schön. Die Motivation ist hoch, in die Beziehung zu investieren, dementsprechend ist die Beziehung grossartig und die Sexualität aufregend. In dieser Phase teilt uns unser Gehirn mit, dass die Person, in welche wir uns verliebt haben, perfekt zu uns passt (auch mit Glückshormonen).

Oft zieht das Paar irgendwann zusammen. Der Verliebtheit folgt oft ein Gefühl der Liebe, man sieht Schritt für Schritt die Ecken und Kanten des Gegenübers. Die Verliebtheit nimmt ab und wandelt sich in eine tiefe vertraute Verbundenheit und Liebe. Ab da wird vom Paar mehr Aktivität gefordert, um in die Beziehung und Liebe zu investieren mit Zeit, Zärtlichkeit, Sexualität, Lob, Dankbarkeit und Unterstützung. Im Alltag können diese Liebesgesten schnell zu kurz kommen und so



*«Im Alltag können diese Liebesgesten schnell zu kurz kommen und so auch die Liebe.»*

**David Siegenthaler**  
Paarberatung und Mediation

auch die Liebe. Sind Ihnen Liebesgesten abhandengekommen, ist es wichtig zu verstehen, was Sie und Ihr Gegenüber benötigen, um die Beziehung und Liebe wieder zu beleben.

Leben Sie die Liebesgesten und spürten trotzdem keine Liebe mehr? In diesem Falle kann es auch an den gemeinsamen Plänen für die Zukunft liegen. Decken sich die Wünsche und Lebensentwürfe von Ihnen einigermaßen mit Ihrem beziehungsweise Ihrer Liebsten? Können Sie sich beide in dieser Beziehung auch weiterentwickeln? Gibt es Themen, die Sie beide interessieren und welche Sie verbinden? Vielleicht bringen Ihnen diese Fragen die Antwort darauf, wie es um Ihre Liebe steht und was ihr allenfalls fehlt.

Zu guter Letzt können Sie auch Ihr Herz fragen. Wenn dies reden könnte, was würde es sagen? Wie viel Liebe ist da noch? Wird die Liebe einfach blockiert von etwas (alte Verletzungen zum Beispiel), hat die Liebe sich gewandelt oder ist sie erloschen?

Nehmen Sie sich Zeit, probieren Sie aus, wie sich ein erneuter Versuch anfühlt, dies kann Ihnen oftmals schon zeigen, ob für sie die Liebe wieder erblühen kann. Auf diesem Wege wünsche ich Ihnen, dass sich Ihr Herz wieder mit Liebe füllen kann.

*David Siegenthaler, Paarberatung und Mediation im Kanton Zürich, Beratungsstelle Uster*