

Die Verliebtheitsphase führt also dazu, sich ein unrealistisches Bild von dem anderen zu machen und damit eine intensive Bindung herzustellen. Und wo es um Bindung geht, kann das Kuschel- und Liebeshormon Oxytocin nicht weit sein. Oxytocin wird nicht nur bei der Geburt und beim Stillen ausgeschüttet, sondern insbesondere auch beim Sex und bei der Masturbation. Interessanterweise wird dieses Bindungshormon bei Frauen eher nach dem Sex und bei Männern eher bei der Aussicht auf Sex ausgeschüttet. Das ist ein Grund mehr, warum Frauen nach dem Sex noch kuscheln möchten – und warum der Leitspruch unserer Großmütter „Willst du was gelten, mach dich selten“ vielleicht doch gar nicht so falsch war, wenn man einen Mann zu Beginn einer Bekanntschaft an sich binden möchte.

Natürlich sorgt nicht nur Oxytocin dafür, Bindung aufzubauen. Vaso- pressin beispielsweise steuert Emotionen, sorgt für gut durchblutete Sexualorgane und ist auch an der Gedächtnisleistung beteiligt. Bei Nagetieren führt ein erhöhter Wert dazu, dass Männchen bei der sexuellen Treue unterstützt werden und bei Weibchen das Fürsorgeverhalten gegenüber dem Nachwuchs gefördert wird.

Aber nicht nur die Zentren sind aktiv, die mit Bindung und Belohnung in Zusammenhang gebracht werden. Studien konnten auch zeigen, dass ein gewisses Stressempfinden nötig ist, damit sich starke Bindungen bilden können. Und so lässt nicht nur Adrenalin unser Herz rasen und unsere Hände schwitzen. Auch der Anstieg des Stresshormons Cortisol zeigt, dass die Phase der Verliebtheit für den Körper Anstrengung bedeutet. Daher ist es auch nicht verwunderlich, dass ein solcher Zustand nicht lange anhalten kann. Dieser Ausnahmezustand ist kein Zuckerschlecken. Weder für Freunde noch für den eigenen Körper. Deshalb kann so ein Zustand nicht ewig dauern. Und daher ist es nur natürlich, dass auch ein solch wundervoll natürlicher Rausch irgendwann zu Ende sein muss.

Harter Aufprall: nach dem Hoch ins Tief

Tatsächlich stabilisieren sich nach 12 bis 18 Monaten die Botenstoffe wieder und beenden diese erste Phase. Der Körper kann das nicht lange aushalten. Er muss sich wieder normalisieren – und das tut er auch. Wer Manie oder Sucht kennt, der weiß, dass nach dem Hoch ein Tief kommt. Und dieser Aufprall kann hart sein oder aber schleichend. Je nachdem, wie hoch man geflogen ist. Stück für Stück zieht sich danach die Realität in den Alltag. Das, was uns anfangs so begeistert hat, lässt uns nicht mehr ganz so schnell aufspringen, etwa wenn sich der andere übers Handy mit einer Nachricht meldet. Wir beenden auch erst mal das aktuelle Gespräch mit dem guten Freund, bevor wir den Partner zurückrufen. Unsere Begeisterung ebbt ab, normalisiert sich. Je nüchterner wir werden, desto mehr lernen wir den anderen kennen. Und desto mehr Kleinigkeiten fallen uns auf.

Dinge, die nicht ganz so gut passen, werden nun nicht mehr ausgeblendet. Es scheint, als hätte sich der andere verändert. Ja, hat er. Denn auch sein Liebescocktail normalisiert sich und beeinflusst sein Verhalten. Vielleicht verläuft diese Phase bei beiden gleichzeitig – manchmal aber auch nicht. Irgendwann ist es so weit und beiden Beteiligten fallen

scheinbar mehr Dinge auf, die es vorher nicht in die bewusste Wahrnehmung geschafft haben. So mancher Mensch ertappt sich bei dem Gedanken, ob der andere denn immer schon so gewesen sei. Wir werden realistischer, das Bild von unserem Gegenüber vervollständigt sich. Aber Moment! Wenn wir realistischer werden – in was haben wir uns denn dann verliebt? Tja, leider war es nur die Erwartung, die uns innerlich hat beben lassen.

So nüchtern es klingt, ist es eigentlich auch – ohne den rosaroten Schleier. Es ist nur eine Vorstellung gewesen, eine Möglichkeit. Ich hatte Kenntnis von meinem Gegenüber, die war aber nicht ansatzweise so vollständig wie das Bild, das sich jetzt langsam abzeichnet. Eigentlich weiß ich so gut wie gar nichts. Wie kann man sich denn in so wenig verlieben? Oder hat das vielleicht genau damit zu tun, dass wir uns verlieben, eben weil wir den anderen kaum kennen? Ja, auch wenn das die beginnende Magie entzaubert – wir haben ganz bequem zahlreiche Wünsche und Hoffnungen in das Objekt unserer Begierde hineinprojiziert. Unser Körper hat sich darum gekümmert, ohne zu fragen und ganz von allein. Genießen wir es also in vollen Zügen, so lange es dauert. Denn es wird kaum wieder eine Zeit geben, in der man das Gegenüber so verzerrt positiv wahrnehmen wird – realistisch war das auf jeden Fall nicht.

Den Zustand der Ernüchterung aushalten

Wenn sich also die Botenstoffe im Gehirn wieder normalisieren, wenn das Objekt der Begierde bei einem nicht mehr den erwünschten High-Effekt auslöst, ja, dann kann man das dem anderen schon mal vorwerfen. Die Droge funktioniert nicht mehr und eine Dosiserhöhung ist nicht möglich. Wie gehen wir also mit all dem um, was jetzt auf uns einprasselt? Wenn all das, was wir ausgeblendet haben, wieder sichtbar wird? Wir befinden uns erst mal in einem empfundenen Defizit. Die rosarote Brille hat graue Flecken bekommen, der Himmel ist doch nicht mehr so blau und die Sonne scheint auch nicht mehr nur für uns. An dieser Stelle beginnen wir, uns zu zeigen. So richtig und ehrlich. Weil wir mit dieser Irritation umgehen müssen. Und das ist sehr individuell.

Wir müssen erst einmal dieses Tal überwinden, bis wir unsere Glückshormone wieder selbst aus eigener Kraft produzieren können. In dieser Zeit zeigt sich, wer und wie wir sind und wie wir gelernt haben, mit Frustration umzugehen. Wie wir uns selbst und unser Gegenüber ertragen. Und wie wir unsere Emotionen regulieren können, weil wir mit Stress und Ernüchterung umgehen müssen. Deshalb haben Beziehungen, so komisch es klingen mag, tatsächlich etwas mit Aushalten zu tun. Denn ich muss diesen Zustand der Ernüchterung aushalten können. Ich muss es aushalten, dass es immer mal wieder zu Augenblicken oder Situationen kommt, die nicht mehr so optimal sind wie bisher.

Dass mein Partner nicht umgehend auf mich reagiert und mir jeden Wunsch von den Augen abliest. Dass er auch mal schlechter gelaunt ist und dass das nichts mit mir persönlich zu tun haben muss. Meine Frustrationstoleranz und meine Impulskontrolle sollten deshalb nicht allzu niedrig sein, wenn ich so ein Tal überwinden möchte. Hilfreich

ist dabei auch eine Einstellung dem Leben gegenüber, mit der ich mich nicht entmutigen lasse, wenn etwas nicht so ist, wie ich es gerne hätte. Oder wenn sich mal etwas nicht mehr ganz so gut anfühlt. Ich muss daran glauben, dass es auch wieder anders wird. Es ist hilfreich, mit einem Lächeln und mit Humor durch die Phase zu gehen.

Herausforderung annehmen: sich selbst kennenlernen

Aber Moment mal: Warum soll man denn Beziehungen eingehen, wenn das so eine Herausforderung sein kann? Tja, weil wir einen inneren Impuls nach Glück und innerer Ruhe haben. Wir sehnen uns danach anzukommen. Wir wünschen uns Bindung und Intimität. Beziehungen zeigen dir aber auch, was du vielleicht doch noch nicht so gut kannst. Wo du noch Potenzial hast. Beziehungen haben die Macht, dich zu brechen, dich verzweifeln zu lassen. Weil sie dich herausfordern. Und wenn du diese Herausforderung annimmst, dann erlebst du etwas, das mehr ist, als dir jede Droge der Welt zeigen kann.

Du kannst dich kennenlernen, dich mit dir auseinandersetzen – und lernen. Denn Beziehungen können dir helfen zu heilen. Wenn du es zulässt. Willst du auf der höchsten Welle reiten oder die Tiefe des Ozeans spüren? Wer aushält, bekommt auch etwas. Und mit Aushalten ist nicht gemeint, dass man etwas ertragen muss. Im Gegenteil.

Es gibt dir die Chance, daraus zu lernen, dich zu positionieren. Anders mit dir und deiner Umwelt umzugehen. Denn du kannst Einfluss auf die Beziehung nehmen – auch wenn es aussichtslos erscheint. Und wenn es doch zu anstrengend ist, kannst du auch gehen. Es ist deine Entscheidung, ob du dich jetzt mehr kennenlernen möchtest.

Nähe muss man ertragen können

Natürlich wäre es toll, wenn man einfach so nach der ersten Verliebtheitsphase direkt mit dem Schiff in einen ruhigeren Hafen einfahren könnte. Aber eine Beziehung bedeutet auch Nähe – und die hat immer zwei Seiten. Die eine Seite ist, dass man mehr von dem Gegenüber erfährt, Sorgen mitbekommt und seine Schwächen kennenlernt. Die andere Seite bedeutet, dass man auch selbst bereit sein muss, mehr von sich zu zeigen.

Denn nur wenn man die Nähe des anderen erträgt und die eigene Verletzlichkeit öffnet, ist wirkliche Intimität möglich. Manchen Menschen fällt es schwer, überhaupt Bindungen einzugehen oder sie länger als wenige Wochen oder Monate aufrechtzuerhalten. Manche würden gerne ewig auf dieser ersten unverbindlichen und fantastischen Welle reiten. Sie wollen es gerne immer so haben, wie es am Anfang ist. Sie möchten ihn immer wieder erleben, diesen ersten Kick – oder sie wollen sich nicht auf die Herausforderungen einlassen, die danach kommen. Diese Menschen müssen nicht zwangsläufig darunter leiden, im Gegenteil. Manche lassen sich auch einfach gerne schnell begeistern und akzeptieren für sich, dass diese Begeisterung auch recht schnell wieder abflacht.

Hier erzählt Jan (28 Jahre), warum er sich derzeit keine feste Beziehung vorstellen kann:

Meine Freunde ziehen mich immer damit auf, dass ich Fast-Beziehungen führe. Mir sind aber Beziehungen einfach nicht so wichtig. Ich habe lieber meinen Spaß. Gerne auch mal länger und über ein paar Wochen. Aber irgendwann kommt immer der Punkt, wo es anstrengend wird. Wo es meinem Gegenüber nicht mehr reicht und es mehr will. Offen gestanden finde ich Beziehungen sogar langweilig. Allein schon die Vorstellung, jeden Abend auf dem Sofa zu sitzen, Netflix zu gucken und ständig auf Familienfeste mitgehen zu müssen und so zu tun, als ob die fünfte Geschichte von Tante Hilde mich interessieren würde. Ne, tut sie nicht. Weder die Geschichte noch Tante Hilde. Ich komme sehr gut mit mir allein zurecht und brauche niemanden, der mich glücklich macht. Das mache ich schon selbst. Und wenn ich mal krank bin, kann ich allein im Bett liegen und muss nicht sofort die gebrauchten Taschentücher wegschmeißen. Ich kann meine Freunde sehen, wann ich will und auch wie lange ich will. Ich kann für mein eigenes Leben entscheiden und muss nichts mit jemandem absprechen. Das bedeutet für mich Freiheit. Und die nehme ich mir auch.

Wenn keine Lust auf etwas Festes zum Muster wird

Ja, Beziehungen haben nicht nur Vorteile, sondern auch Nachteile. Ich kann nicht einfach tun und lassen, was ich will, sondern komme zum Beispiel nicht drum herum, mich mit den Ansprüchen des anderen auseinanderzusetzen. Denn diese Ansprüche werden an mich herangetragen und wollen erfüllt werden. Ich kann nicht mal eben für ein paar Tage wegbleiben, ohne Bescheid zu geben. Meistens kann ich auch nicht den attraktiven Nachbarn, der gerade schräg gegenüber eingezogen ist, auf meinem Wohnzimmertisch verführen.

Also ja, ich könnte es – aber das führt häufig zu erheblichen Diskussionen. Klar könnte man an dieser Stelle die etwas anstrengender gewordene Beziehung beenden und eine neue Bindung suchen, die wieder voller Leichtigkeit ist. Es spricht nichts dagegen. Denn nicht jede Beziehung muss auf Dauer ausgelegt sein.

Manchmal hat man ganz bewusst einfach gerade keine Lust auf eine feste Bindung – ganz besonders dann, wenn man beispielsweise aus einer etwas längeren Beziehung kommt und erst einmal seine eigenen Strukturen wiederfinden möchte. Vielleicht hat man auch schlichtweg auf das falsche Pferd gesetzt. Das ist völlig okay, denn das ist manchmal so.

Aber wenn es immer wieder so ist, dass man nach ein paar Wochen oder wenigen Monaten kalte Füße bekommt, zeichnet sich irgendwann ein Muster ab. Dann ist es vielleicht für mich einfacher, mir jemand Neuen zu suchen, als das auszuhalten, was danach kommt. Denn irgendwann kommt ja der Punkt, an dem man sich selbst zeigen muss. An dem es näher und intimer wird. Und nicht jeder möchte sich zeigen, meistens auch aus guten Gründen.

Das kann sich bei Menschen mit depressiven Tendenzen in der Form zeigen, dass solche Mini-Beziehungen für eine natürliche Selbstmedikation genutzt werden, um die körpereigenen Glückshormone zu erhöhen. Sobald sich die Botenstoffe normalisieren und man dadurch wieder in eine Unterversorgung kommt, wird eine neue frische Beziehung gesucht.

Glück sammeln für schlechte Zeiten

Alles im Leben hat einen Preis – Beziehungen gehören definitiv dazu. Aber sie haben auch einen Wert. Denn ich habe jemanden, der mich kennt, bei dem ich mich aufgehoben fühlen kann. Ich habe jemanden zum Kuscheln und einen Gesprächspartner, mit dem ich meine Sorgen teilen kann – ohne vorher mein ganzes Leben erklären zu müssen. Jemanden, der mich liebevoll mit meinen Schwächen aufzieht und der für mich da ist, wenn es mir dreckig geht.

Ob eine Beziehung nun einen Wert oder einen Preis hat, das darf jeder für sich selbst entscheiden. Wenn bisherige Beziehungen immer einen Preis hatten und man dann doch irgendwann einmal einen Hauch von einer Sehnsucht spürt, könnte ein neuer Weg vielleicht doch spannender sein. Immerhin kennt man den alten Pfad schon in- und auswendig. Es könnte sein, dass diese (unbewusste) Entscheidung, die man mal getroffen hat, nicht mehr richtig für einen ist.

Denn das Leben hat verschiedene Phasen; man muss nicht immer an einem Plan festhalten, sondern darf sich auch mal umentscheiden. Es gibt sogar etwas, das uns hilft, diese Ernüchterung durchzustehen. Denn diese erste Phase hat etwas mit uns gemacht. Sie verbindet uns. Durch sie kann man sich an etwas erinnern, wenn es mal nicht so gut läuft. Wir sammeln Glück für schlechte Zeiten. Verliebtheit schafft Bindung und Sehnsucht – wie ein Band, das uns zum anderen zieht, uns an den anderen bindet. Das ist wichtig, denn eine Beziehung verläuft nicht linear. Wir Menschen sind nicht statisch, deshalb kann unser Leben nur dynamisch sein. Wir verändern uns und entwickeln uns – und auch unser Partner verändert und entwickelt sich. Deshalb gibt es immer mal wieder Phasen und Themen, die im Laufe einer Beziehung Aufmerksamkeit brauchen.

Durch das Miteinander kann aber auch etwas entstehen, das schwer zu bewältigen ist. Denn der Mensch ist individuell und tut viele Dinge aus verschiedenen Gründen. Deshalb ist die Ernüchterung nicht die einzige Herausforderung, die uns in einer Beziehung begegnet. Es gibt so unendlich viele Gründe, warum Beziehungen scheitern. Aber gleichzeitig gibt es auch unglaublich viele Möglichkeiten, dass Dinge, die anfangs unüberwindbar schienen, doch lösbar sind. Gerade wenn man längere Zeit, mehrere Jahre und vielleicht Jahrzehnte miteinander verbringen möchte, wird es Themen geben, die erst nicht sichtbar sind, einem dann aber ungewollt vor die Füße fallen und die Basis ordentlich ins Wanken bringen. Vielleicht sind sie irgendwann so groß, dass sie die ganze Beziehung verunsichern oder sogar infrage stellen. Es gibt Dinge, die Zeit brauchen und mit denen längere Krisenzeiten entstehen können.