

Immer mal wieder verliebt

Der Amerikaner sagt gerne mal «I love...» und meint damit Freund, Hund, Auto, Job oder einfach seinen Lieblingshamburger! Wie so vieles schwappt diese Mode über den grossen Teich und Teenies hierzulande lieben auch schon alles, was sie eigentlich nur mögen, gern tun oder schön finden. Ich möchte mich hier auf die Liebe zu Personen konzentrieren.

Liebe gelingt Menschen besser, die über die Stärke Bindungsfähigkeit verfügen. In der Positiven Psychologie ist sie eine der 24 erstrebenswerten Charakterstärken. Sie bedeutet, menschliche Nähe herstellen und Beziehungen aufbauen zu können, in denen Gefühle erwidert werden. Menschen mit dieser Stärke gestalten Beziehungen so, dass sie von Zuneigung, gegenseitiger Hilfeleistung und Akzeptanz gekennzeichnet sind. Und zwar zu beliebig vielen Personen. Es lohnt sich, denn Bindungsfähigkeit korreliert nach einer Studie der Universität Zürich sehr hoch

mit Lebens- und -interessanterweise – auch mit Arbeitszufriedenheit.

Was kann man tun, wenn Bindungsfähigkeit nicht gerade zu den eigenen Stärken gehört? Der Weg dahin führt über die Selbstliebe. Lernen, sich selber so anzunehmen, wie man ist, scheint für viele Menschen eine



grosse Herausforderung zu sein. Wie gehe ich vor, um mich selbst mehr zu lieben? Zunächst gilt es, sich besser kennen zu lernen. Ich kann mich gar nie richtig akzeptieren, wenn mein Selbstbild nicht der Realität entspricht. Bei andern Menschen haben wir weniger Mühe, Stärken und Schwächen zu

erkennen. Mühsame Selbstreflexion hingegen scheuen wir und vertrauen lieber auf die gewohnten Denkmuster über uns selbst, welche oft mit falschen Annahmen unterlegt sind. Um diese loszuwerden, gilt es, sich in Selbstbeobachtung zu üben. Der Möglichkeiten sind viele: Tagebuch schreiben, eigene Emotionen wahrnehmen und versuchen zu benennen, Persönlichkeitstests ausfüllen, Fachpersonen beiziehen. Einfach und effizient ist es, andere Menschen zu fragen, wie sie uns sehen oder in Situationen erlebt haben. Das braucht Mut. Sich entwickeln geht aber nicht ohne Aufwand. Dafür ist die Belohnung hoch: ein besserer Zugang zu sich selbst und ein klareres Bild der eigenen Stärken. Fokussiere ich nun mein Denken und meine Handlungen mehr auf das, was ich gut kann, ergeben sich mehr Erfolgserlebnisse und die Selbstliebe vertieft sich von alleine. Und damit auch die Bindungsfähigkeit.

In der Partnerschaft wird die Bindungsfähigkeit öfters auf die

Probe gestellt. Hilfreich ist es, den Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe zu kennen. Viele Beziehungen brechen auseinander, wenn die ersten Schmetterlinge verfliegen sind. Verliebtheit dauert zwischen zwei Wochen und gut zwei Jahren. Verhalten und Gefühle, die uns in diesem Zustand bewegen, werden der Jugend zugeordnet: Spontanität, Unsicherheit, Euphorie, Abenteuerlust, Risikobereitschaft, Träumerei. Sie halten uns auf Trab, lassen uns lebendig fühlen und versetzen uns in Dauer-Aufbruchstimmung. Kein Wunder, sehnen wir uns danach zurück, wenn die Realität uns eingeholt hat. Wenn wir glauben, den geliebten Menschen nun zu kennen, seine Ecken und Kanten spüren, und dieser morgens auch mal nicht gut aussieht oder übel riecht.

Dann zeigt sich, ob die neu aufkommenden Liebesgefühle reichen, die Beziehung zu erhalten. Ist es mir wichtig, dass ich mich jemanden anvertrauen kann? Dass ich meine Erfahrungen

und Gefühle ungefiltert mitteilen kann? Nehme ich wahr, dass Ausruhen in einem gewohnten Umfeld Geborgenheit bringt und meiner Erholung sehr förderlich ist? Dass ich einen Sparringpartner habe, der mir hilft, im Leben weiter zu kommen? Dass Verständnis, Verbundenheit und Akzeptanz mich stärken? Wenn nicht, dann ist der Übergang von Verliebtheit zu Liebe nicht gelungen.

Was tun, wenn die Partnerschaft grundsätzlich stimmt, aber man Verliebtheitsgefühlen nachhängt? Seitensprünge oder Affären lassen wir mal beiseite, denn Jugendgefühle können auch anders erlangt werden als sich in eine neue Person zu verlieben. Die Partner sollten tolerant sein, sich viel Freiraum zugestehen und dem andern die Jugendspielwiese gönnen: Sport oder herausfordernde Hobbys bieten sich an, mit Freunden an Konzerte, Partys oder auf Reisen gehen. Es gibt viele Möglichkeiten, auch solche, die man als Paar entdecken kann.

Weihnachten wird auch das Fest der Liebe genannt. Egal ob mit dem Partner, sich selbst oder anderen Menschen – eine gute Gelegenheit, an der Bindungsfähigkeit zu üben.

Das Glück erforschen

Die Positive Psychologie verarbeitet die Ergebnisse der Glücksforschung. Was macht das gute Leben aus, wie kann es gefördert werden? In dieser Kolumnenreihe geht der Autor auf Einzelthemen der Positiven Psychologie ein.



Sigmar Willi, Prof. FHS St. Gallen, Dozent für Persönlichkeitsbildung.