

Verliebtheit

Ines Grämiger 2013

(Ein Interview, geführt mit der Journalistin Nicole Tabanyi, Okt. 2013)

N.T. "Frau Grämiger, warum erscheint uns die Liebe auf den ersten Blick oft schicksalhaft?"

I.G. "Weil bei diesem Coup de foudre, diesem Blitz der Anziehung in belebender und berauschender Art sämtliche unsere "Kontrollen" - unser Ich, unser Ego, unser Wille und unser Verstand - lahmgelegt werden und etwas geschieht, was unser gesamtes "System", von durchaus angenehmen Emotionen begleitet, überwältigt, sodass wir das Gefühl haben, das entspringe nicht aus uns selbst. Wer sich so intensiv und plötzlich verliebt, vermutet oft eine höhere Macht dahinter: das Schicksal hat bestimmt und nicht wir selbst. Diese Ueberrumpelung und diese Hingabe an das Schicksalhafte wird aber durchaus als angenehm erlebt. Ein Sinnbild dafür ist auch Amor, der Liebesgott aus der Antike mit seinem Liebespfeil, der uns trifft."

N.T. "Wie erklären Sie sich das als Psychologin?"

I.G. "Das eigene Unbewusste erkennt innert Sekunden bei einer ersten Begegnung - nur schon, wenn jemand zum erstenmal zur Tür hereinkommt - zum Beispiel eine tiefe Wahlverwandtschaft, wie sie schon Goethe beschrieb, und reagiert mit dem Gefühl der Sympathie und Zuneigung bis zu erotischer Begierde - oder aber auch mit Antipathie".

N.T. "Und das reicht, um sich zu verlieben?"

I.G. "Ja, denn das Unbewusste erfasst die Tiefe der gesamten Persönlichkeit des Gegenübers, auch anhand von Gesten, der speziellen Atmosphäre und Schwingung, die von dieser Person ausgehen und nimmt viel umfassender wahr als all unsere bewusste Wahrnehmung oder unser Kopf. Aufgrund dieser Fülle an Informationen fühlen wir uns dann zu diesem Menschen hingezogen oder eben nicht. Und je grösser die Übereinstimmung mit uns selbst und unseren eigenen Bedürfnissen ist, desto tiefer geht diese Wahlverwandtschaft. Diese Wahlverwandtschaft kann bis zu einer Ähnlichkeit der genetischen Strukturen gehen."

N.T. "Das heisst?"

I.G. "Dass wir auf Antrieb von diesem Menschen fasziniert sind. Wenn sich zwei Wahlverwandte begegnen, stellt sich im Nu ein Gefühl des Wohlbefindens, des Vertrauens und der Geborgenheit ein. Man versteht sich ohne Worte aufgrund ähnlicher Schwingungen und ähnlicher Bedürfnisse. Darum erleben viele Menschen die Liebe auf den ersten Blick als äusserst positiv und erfüllend, als etwas, das sie schlagartig hellwach und sehr lebendig macht."

N.T. "Was ist mit Herzrasen und den weichen Knien? Ähnliche Symptome gibt es ja auch bei der Prüfungsangst."

I.G. "Ja, das Herzrasen der Verliebtheit und sämtliche Ängste erzeugen aufgrund des hohen Adrenalinausstosses ähnliche Körpersymptome. Aber kognitiv ordnen wir diese anders ein und definieren sie anders. Die Panik ordnen wir klar den unangenehmen Gefühlen zu und erleben diese als bedrohlich, die Verliebtheit hingegen ordnen wir den angenehmen, lustvollen und positiven Gefühlen zu. Letzteres vor allem auch, weil dabei auch noch Glückshormone hinzukommen. In beiden Fällen aber befinden wir uns in einem höchsten Erregungs- und Alarmzustand mit extremer Belebung und Wachheit - und spüren uns intensiv. Liebe und Angst gehen aber in ihrem Verlauf und in ihrer Zielsetzung in zwei verschiedene Richtungen. Wer liebt, sucht die Nähe zu seinem Objekt der Begierde. Packt uns aber die Angst, so werden Flucht- und Verteidigungsreaktionen aktiviert, wir gehen auf Distanz, weil wir Angstsituationen egal welcher Art, zu vermeiden suchen."

N.T. "Dürfen wir der Liebe auf den ersten Blick trauen?"

I.G. "Die Crux des Coups de foudre ist, dass wir sowohl gesunde wie auch kranke Teile in uns haben, welche bei der Verliebtheit mitwirken! Wenn es die gesunden Anteile in uns sind, die beim Coup de foudre beteiligt sind, dann wählen wir in der Verliebtheit auch die gesunden Teile des Partners und ziehen diese an, was zu glücklichen Beziehungen führt.

Wenn jedoch die Anziehung auf gemeinsamen, verborgenen, kranken Teilen in uns basiert, dann können wir in schwierige und unglückliche Beziehungen geraten, indem die kranken Anteile sich in der Paarbeziehung oder dann auch in den Kindern (genetisch) noch potenzieren. Die Schicksalsanalyse spricht dann von neurotischer Wahlkrankheit und versucht, diese zu bearbeiten durch Einsicht und Bewusstwerdung. Oft muss man dann auf diese fatalen Anziehungen, diesen "kranken" Coup de foudre in der Liebe verzichten lernen im Laufe des Lebens und stattdessen diese Anziehung zum Beispiel eher im Beruf zu leben.

Zum Beispiel wurde eine Sozialarbeiterin schlussendlich glücklicher, als sie sich beruflich mit Alkoholikern zu befassen begann als diese Anziehung und Faszination im Privatleben immer wieder mit sich wiederholenden unglücklichen Liebesbeziehungen zu leben."

N.T. "Was, wenn der Liebespfeil nicht beide trifft?"

I.G. "Dann muss man sich sagen: Das kommt immer wieder vor, das ist ganz normal. Offenbar erlebt der andere diese Wahlverwandtschaft nicht in demselben Masse oder manchmal ist es auch nur eine Frage des Timings, das heisst, nicht der richtige Zeitpunkt für beide.

Mit einem solchen Nein müssen wir alle leben. Dann heisst es, Trauerarbeit zu leisten, um über die Enttäuschung

hinwegzukommen. Man sollte sich dann aber auch nicht zu sehr infrage stellen oder gar sich selbst abzulehnen beginnen. Lieber offen bleiben für eine nächste Begegnung und hoffen, dass man in Zukunft auf einen Partner mit derselben, gesunden Anziehungsintensität trifft."

N.T. "Hoffen, vielleicht auch auf eine Liebe auf den 10. Blick?"

I.G. "Ja, denn auch ohne grosse Verliebtheit kann aus einer Beziehung eine echte Liebe mit viel Wohlwollen und Loyalität erwachsen, vor allem bei einer Partnerschaft, die auf guten, realen Gemeinschaftserfahrungen beruht und ohne Fouls und grosse Verletzungen auskommt - auch wenn die Schmetterlinge im Bauch fehlen. Wir bedauern dann vielleicht, dass wir das Gefühl höchster Verliebtheit vermissen, denn wir lieben alle dieses Gefühl in uns. Doch statt der Verliebtheit kommt man vielleicht in den Genuss einer tiefen Liebe."

N.T. "Es gibt ein chinesisches Sprichwort, das sagt: Die beste Art zu merken, dass man ein Herz hat, ist sein Herz an jemanden zu verlieren. Was halten Sie davon?"

I.G. "Es ist auch immer wieder ein schönes Gefühl, sich selbst etwas zu verlieren, sich an einen andern hinzugeben. Hingabe und Selbstverlust in der Verliebtheit befreien uns von unseren eigenen Fesseln und unserer Enge, bringen uns zu höchster Lebendigkeit, zum Aufruhr des ganzen Körpers und wir erleben uns selbst völlig neu. Manchmal liebt man sogar mehr diesen eigenen Zustand als dass man den Partner liebt!"

Hinweis: das Interview erschien in gekürzter Form in der "Schweizer Familie" Nr. 46, 14. Nov. 2013 (S.46) innerhalb des Artikels von Nicole Tabanyi "Das pure Glück auf den ersten Blick", S. 43f



SCHÖNER LEBEN



Luis und Patricia Villamor: Das Schicksal hat sie in der Bar Rendez-Vous in Grindelwald zusammengeführt.



DAS PURE GLÜCK *auf den ersten Blick*

Hat **AMORS PFEIL** getroffen, werden Herzen im Sturm erobert. Doch was genau passiert, wenn sich Menschen Knall auf Fall verlieben?

Text Nicole Tabanyi Fotos Simon Habegger

Es dauerte nur einen Augenblick, dann war der damals 20-jährigen Patricia klar: Hier steht der Mann ihres Lebens. Dieser Gedanke liess sich nicht mehr abschütteln. «Ich entdeckte Luis in der Bar Rendez-Vous in Grindelwald, als mich gleich dieses heftige Beben erfasste. Es war Liebe auf den ersten Blick», sagt Patricia Villamor rückblickend. «Sein schönes schwarzes Haar und diese dunkle Haut, die anders ist als meine, liessen mich alles andere vergessen.»

Louis und Patricia Villamor, beide 52 Jahre alt, sitzen auf der Terrasse des Restaurants Zähringer in Bern, das sie gemeinsam führen. «Seither teilen wir Bett und Arbeit», sagt Luis Villamor mit einem Lächeln. Worauf seine Frau dem aus Galicien stammenden Koch gleich mit der Hand durchs Haar fährt und ihm einen Kuss auf den Mund drückt.

Liebe auf den ersten Blick: Was gibt es Schöneres, als wenn Amor in seinen Köcher greift, zwei Pfeile entnimmt und just im selben Moment zwei freie Herzen

trifft? Denn wenn dieser römische Gott, auch Cupido genannt, in Aktion tritt, erweckt er mit seinen Pfeilen das, wonach sich Menschen immer wieder sehnen – die Liebe. Oder besser: das Sichverlieben.

Und hat Amor seine Liebespfeile, die der Legende nach mit wahrerregenden Substanzen getränkt sind, einmal abgefeuert, so können die Getroffenen dieser Himmelsmacht nicht widerstehen.

«Omnia vincit amor», Amor besiegt alles, sagt ein lateinisches Sprichwort aus der Feder des Dichters Vergil (70–19 v. Chr.). Davon waren die Minnesänger auch noch im Mittelalter überzeugt. Das grosse «A», das sie in ihrem Wappen oder auf ihrem leinernen Überwurf trugen, war das Symbol für diesen Spruch.

So romantisch und verklärend diese Hingabe an die Liebe heute erscheinen mag: Ingeheim sehnen sich viele Menschen danach, dass ihr Herz im Sturm erobert wird. Bei einer Umfrage des schweizerischen Single-Portals Elite-Partner.ch zur Frage «Wie lange brauchen Sie, um ➤➤



Angie und Reto Jann: Es hat gefunkt beim Warten auf eine verspätete Maschine auf dem Flughafen in Kloten.

festzustellen, ob der Funke überspringen könnte?» gaben 21 Prozent der Männer und 23 Prozent der Frauen an, dass sie dafür bloss «ein paar Sekunden» benötigen. Fast 50 Prozent der Männer und 43 Prozent der Frauen merken dies innerhalb «weniger Minuten». Mit anderen Worten: Bei rund zwei Dritteln aller Männer und Frauen funkt es in Sekunden- bis Minutenschnelle – oder es funkt eben nicht. Nur jeder zehnte Mann und jede zehnte Frau benötigt mehrere Treffen, um herauszufinden, ob sie ihr Gegenüber anziehend finden.

«Die meisten Menschen haben sich in ihrem Leben schon einmal auf den ersten Blick verliebt», sagt der deutsche Liebesforscher Manfred Hassebrauck, Autor des Buches «Die Gesetze der Liebe». «Es reichen nämlich ungefähr 200 Millisekunden, um die andere Person zu beurteilen: Kommt in Frage oder kommt nicht in Frage. Das ist wirklich nicht mehr als ein Wimpernschlag.» Und falls es dann gleich knistert bei dieser ersten Begutachtung, ist es um die meisten geschehen. «Schliess-

lich geschieht so eine Begegnung nicht alle Tage», sagt Hassebrauck.

Nun mag man sich fragen: Ist die Liebe auf den ersten Blick nur etwas für Romantiker? «Nicht unbedingt», sagt die Zürcher Schicksalsanalytikerin Ines Grämiger. Selbst Skeptiker und Rationalisten seien nicht davor gefeit, sich Knall auf Fall zu verlieben. «Weil bei diesem Blitz der Anziehung sämtliche Kontrollinstanzen – das Ich, der Wille als auch der Verstand – lahmgelegt werden, können sich die Verliebten dem Gefühlssturm kaum entziehen», erklärt die Psychotherapeutin dieses Phänomen, das die Wissenschaft seit je vor ein Rätsel stellt (siehe auch Interview Seite 46).

Liebescocktail der Natur

Was ist es, was zwei Menschen zueinander hinzieht und nicht zu jemand anderem?, fragen sich Liebesforscher, Psychologen und Neurologen zurzeit vermehrt. Warum macht diese Liebes-Überrumpelung nicht Angst, sondern wird als angenehm erlebt? Als etwas, was belebend ist, ja ge-

radezu berauschend? Und nicht zuletzt: Was sind das für chemische Prozesse, die in Gang gesetzt werden, sodass die Verliebten plötzlich unter Strom stehen und sich wie Teenager benehmen?

Es muss an diesem Liebescocktail liegen, den sich die Natur aus den Hormonen und Botenstoffen mixt und der im Zustand der Verliebtheit durch unsere Adern rauscht. An diesem Schuss Erotik, der die Verliebten ganz von Sinnen macht, sind die Neurologen überzeugt. Denn die Endorphine, die im Blut herumschiessen, durchbrechen selbst die dicksten Mauern der Vernunft.

Neue Untersuchungen haben gezeigt, dass auch der Blutspiegel des sogenannten Nerve Growth Factor (NGF) steigt und bei akut verliebten Paaren deutlich erhöht ist. Seine Konzentration soll mit dem Ausmass romantischer Gefühle korrelieren. «Das Molekül spielt eine wichtige Rolle bei der sozialen Chemie von Menschen oder dem Phänomen der Liebe auf den ersten Blick», sagt Stephanie Ortigue, Neurowissenschaftlerin an der Uni Genf.



«Mir fiel Angie auf, und ich wusste: Diese Gelegenheit bekommst du kein zweites Mal. Also fasste ich mir ein Herz.»

Reto Jann, 35

In dem soeben erschienenen Sammelband «Liebe – Das Geheimnis der Liebe» erklärt Christian Wulf, Professor für Anthropologie und Erziehung in Berlin, dass der Mensch gar nicht anders kann, als sich zu verlieben. Denn ohne diese tiefe Verbindung zu jemandem fehle dem Menschen jene andere Hälfte, nach der er so sehnlichst gesucht hat.

«Liebe entspringt einem Mangel», sagt er in Anlehnung an den Liebesmythos von Platon (427–348 v. Chr.). Darin beschreibt der griechische Philosoph, dass die Götter die menschlichen Wesen in zwei Hälften, in Mann und Frau, geteilt haben. Und Glück erst wieder möglich ist, wenn sich die Gegenstücke gefunden haben. «Noch heute versuchen wir aus

zwei, die zusammengehören, wieder eins zu machen», sagt Wulf. Tatsächlich beschreiben viele Menschen ihr Liebesglück mit ähnlichen Metaphern. «Das Schicksal hat uns zusammengeführt», sagt auch Patricia Villamor. «Es musste so kommen, dass Luis und ich uns begegnet sind. Wir gehören zusammen, sind unzertrennlich.»

Alles passt auf Anhieb

Die meisten Menschen kennen solche Augenblicke, wenn sie auf jemanden treffen, den sie auf Anhieb faszinierend finden. Es mag an der Tonlage der Stimme liegen, an dem betörenden Geruch oder an dem Lachen: Jedenfalls mögen wir, wie dieser Mensch denkt, wie er innehält, wie er was

sagt, und sind sofort von ihm angetan. So erging es auch Reto Jann, 35, als er Angie erblickte. Beide warteten am Flughafen Kloten auf die verspätete Maschine nach Johannesburg. «Da fiel mir Angie auf, und ich wusste: Diese Gelegenheit bekommst du kein zweites Mal. Also fasste ich mir ein Herz, obwohl ich eher der analytische Typ bin, ging auf sie zu und bot ihr ein Stück Schokolade an.»

Schon beim ersten Gespräch bemerkten die beiden eine innige Nähe. «Alles passte auf Anhieb, so, als ob wir uns schon immer gekannt hätten. Wir teilen beide eine tiefe Verbindung zu Südafrika und waren damals sportbegeistert», erinnert sich Angie Jann, 31, an die erste Begegnung mit Reto im August 1999. «Als wir ➔

SCHÖNER LEBEN

VERLIEBTHEIT IST LUSTVOLL UND POSITIV

Eine tiefe Wahlverwandtschaft

Warum erscheint uns die Liebe auf den ersten Blick oft schicksalhaft?

Weil wir von diesem Blitz der Anziehung dermassen überwältigt werden, dass wir das Gefühl haben, das entspringe nicht aus uns selbst. Wer sich Knall auf Fall verliebt, vermutet oft eine höhere Macht dahinter: Das Schicksal hat bestimmt und nicht wir selbst.

Wie erklären Sie sich dies als Psychologin?

Unser Unbewusstes kann innert Sekunden erkennen, ob zum Gegenüber eine tiefe Wahlverwand-



Ines Grämiger, Schicksalsanalytikerin

Das heisst?

Dass wir auf Anhieb von diesem Menschen fasziniert sind. Wenn sich zwei Wahlverwandte begegnen, stellt sich im Nu ein Gefühl des Wohlbehagens, des Vertrauens und der Geborgenheit ein. Darum erleben viele

Was, wenn der Liebespfeil nicht beide trifft?

Dann muss man sich sagen: Das kommt immer wieder vor, das ist normal. Offenbar erlebt der andere diese Wahlverwandtschaft nicht in demselben Masse. Und manchmal ist es auch nur eine Frage des Timings, das heisst, es ist nicht der richtige Zeitpunkt für beide. Mit einem solchen Nein müssen wir leben. Dann geht es darum, Trauerarbeit zu leisten, um über die Enttäuschung hinwegzukommen.

Und offen bleiben?



uns dann das dritte Mal traf, war ich extrem nervös und hatte Schmetterlinge im Bauch.» Bei

Reto funkte es schon am Flughafen. «Ich wurde von diesem Gefühl überrumpelt und brachte Angie nicht mehr aus meinen Gedanken.» Inzwischen ist das Paar seit zehn Jahren verheiratet und lebt mit den zweijährigen Zwillingen Alison Grace und Sean Nathan in Winterthur.

Ein Sechser im Lotto

«Gleich und gleich gesellt sich gern», sagt ein Sprichwort. Das gilt auch für die Liebe auf den ersten Blick. Je ähnlicher zwei Menschen sich sind, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie einen Narren aneinander fressen. «Doch seien Sie auf der Hut», warnt Manfred Hassebrauck. «Selbst wenn Sie über beide Ohren verliebt sind, sollten Sie sich vergewissern, dass die Attraktion keine fatale ist.»

Denn manchmal fühlen wir uns von Menschen angezogen, die uns nicht gut-

... eine tiefe Menschlichkeit besteht. Schon wenn jemand zum ersten Mal zur Tür hereinkommt, reagiert es mit dem Gefühl der Sympathie, der Zuneigung oder sogar mit erotischer Begierde. Aber auch mit Antipathie.

Der erste Blick reicht, um sich zu verlieben?

Ja, denn unser Unbewusstes nimmt umfassender wahr als unsere bewusste Wahrnehmung oder unser Kopf. Es kann die Tiefe der gesamten Persönlichkeit des Gegenübers erfassen. Aufgrund dieser Fülle an Informationen fühlen wir uns dann zu diesem Menschen hingezogen oder nicht. Und je ähnlicher uns dieser Mensch und seine Bedürfnisse sind, desto tiefer geht die Wahlverwandtschaft.

... Menschen die Liebe auf den ersten Blick als positiv und erfüllend.

Was ist mit dem Herzerasen? Ähnliche Symptome gibt es bei der Prüfungsangst.

Akute Verliebtheit, aber auch sämtliche Ängste erzeugen aufgrund des hohen Adrenalinausstosses ähnliche Körpersymptome. Doch kognitiv ordnen wir diese anders ein. Die Panik verorten wir klar bei den unangenehmen Gefühlen und erleben diese als bedrohlich. Die Verliebtheit hingegen gehört für uns zu den angenehmen, lustvollen und positiven Gefühlen. In beiden Fällen aber befinden wir uns in einem Erregungs- und Alarmzustand mit extremer Belebung und Wachheit und spüren uns intensiv.

... Man sollte sich nicht zu sehr in Frage stellen oder sich selbst abzulehnen beginnen. Lieber offen bleiben für eine nächste Begegnung und hoffen, dass man auf einen Partner mit derselben Anziehungsintensität trifft.

Hoffen – auf die Liebe auf den zehnten Blick?

Auch ohne grosse Verliebtheit kann aus einer Beziehung eine echte Liebe mit viel Wohlwollen erwachsen. Vor allem bei einer Partnerschaft, die auf guten, realen Gemeinschaftserfahrungen beruht und ohne Fouls und grosse Verletzungen auskommt. Wir bedauern dann vielleicht, dass wir das Gefühl höchster Verliebtheit vermissen. Stattdessen kann man in den Genuss einer tiefen Liebe kommen.

... Menschen angezogen, die uns nicht gut tun. Das bedeutet: Die Ursachen, die zur Trennung führen werden, sind dieselben, aus denen die Beziehung begonnen wurde. «Am Anfang findet man zum Beispiel einen extrem humorvollen Menschen, der alle zum Lachen bringt, ungeheuer toll und attraktiv. Später aber beklagt man sich, dass er nicht ernst sein kann, und leidet darunter», sagt Hassebrauck.

Fühlen sich zwei Menschen aber nah, so ist die Liebe auf den ersten Blick eine gute Basis für eine Beziehung. «Sie ist wie ein Sechser im Lotto», sagt Hassebrauck. Nur mit dem Unterschied, dass Menschen der Liebe auf die Sprünge helfen können, indem sie zum Beispiel für Begegnungen offen bleiben. Denn ob in einer Wüstenbar in Arizona, am Bodensee oder auf dem Kilimandscharo – Amors Liebespfeile treffen überall. ●

Der Liebe auf der Spur

«Die Gesetze der Liebe», Manfred Hassebrauck, mvg Verlag, 21.90 Franken.

«Liebe – Das Geheimnis der Liebe», Leo Bormans, Dumont Buchverlag, 35.50 Franken.

Website von Ines Grämiger
www.ines-graemiger.ch