

**Tag der Hochzeitsjubiläen, 11. September
2004**



Wir feiern unser JA!

Festvortrag

Dipl. Psych. Oskar Holzberg, Hamburg

Wendepunkte der Liebe

– Wie die Liebe jung bleibt –

Tag der Hochzeitsjubiläen

Wir feiern unser JA!

11. September 2004

50 Jahre

**Kath. Ehe-, Familien- und
Lebensberatung**

Paderborn

Wir feiern hier heute ein Jubiläum. 50 Jahre Eheberatungsstelle Paderborn und gleichzeitig feiern wir Sie, die hier anwesenden Paare. Und wir feiern die Ehe. Von der Voltaire einmal behauptet hat, dass sie das einzige Abenteuer sei, das auch dem Feigen offen stehe. Belassen wir es beim Abenteuer, denn das ist eine Ehe gewiss.

Ich möchte Ihnen zu ihrem ganz persönlichen Paar-Abenteuer gratulieren. Und ich möchte das tun, indem ich darüber spreche, was ich glaube, was Sie alles leisten und geleistet haben, um dies Abenteuer Paar erfolgreich zu bestehen.

Normalerweise wird von uns Psychologen ja erwartet, gute und hilfreiche Hinweise zu geben, wie man es z.B. schafft, eine Liebe jung zu erhalten. „Streiten sie nicht nach 24 Uhr!“ „Seien sie immer ehrlich!“ „Nein, seien sie auf keinen Fall immer ehrlich!“ Usw. Ich möchte heute etwas anderes tun. Ich möchte darstellen, was Menschen, die in einem Paar leben, bewältigen müssen, damit die Liebe jung bleibt. Und welche Wendepunkte in einer Paarbeziehung sich ihnen dabei stellen.

Aber lassen sie mich, dem Anlass entsprechend mit einer Hochzeit beginnen. Vor ein paar Wochen war ich eingeladen. Ein alter Freund stürzte sich in die Ehe.

Auf dieser Hochzeit geschah etwas, das mich verblüffte. Und berührte. Es gab Applaus. Als die Eltern des Hochzeitspaares ihre Festreden hielten und erwähnten, dass sie über 40 Jahre Bett, Fernseher und Kühlschrank teilten, da klatschten die etwa 100 Gäste, selbst alle zwischen 30 und 50 Jahren alt, ganz spontan Applaus. Und es war ganz offensichtlich Applaus für die Anzahl an Ehejahren.

Wieso gab es Applaus für ehelichen Langstreckenlauf?

Die Menge an Ehejahren sagt ja selbst noch gar nichts aus. Vielleicht waren 5 Jahre gut, 15 todlangweilig und der Rest wurde mit stillen Vorwürfen verbracht. Vielleicht hatte sich die Warnung von Tschchow hier ganz dramatisch bewahrheitet, der einmal gesagt hat:“ Wer die Einsamkeit fürchtet, sollte nicht heiraten.“

Oder ist gar die Rekordsucht schon so weit gediehen, dass wir das olympische Höher, Weiter und Schneller, nun auch schon bei Gefühlen und in Beziehungen suchen? Und es auch in der Liebe nur noch um den Eintrag ins Guinness-Buch der Ehe-Rekorde geht? 40, ja 50 Jahre!

Ich glaube nein. Ich glaube, dieser Applaus war Erleichterung. Anerkennung. Hoffnung. Dieser Applaus war ein Bekenntnis zu einem Weg.

Erleichterung darüber, dass es tatsächlich Paare gibt, die allen Widrigkeiten zum trotz, miteinander durchs Leben gehen. Und die allen, die das selbe versuchen, zeigen dass es möglich ist.

Anerkennung für die Liebesarbeit, die Einfühlsamkeit und die Sturheit, die es braucht, um Seite an Seite durchs Leben zu gehen.

Hoffnung, dass man es selbst als Paar auch schaffen könnte. Trotz fast 50% Scheidungsrate in den großen Städten.

Es war der Applaus einer Gemeinschaft gleichgesinnter Ehepaare. Ja!!! wir sind auf dem richtigen Weg.

Jetzt werden sie vielleicht fragen: Weg? Was für ein Weg?
Wir leben in einer sogenannten permissiven Gesellschaft. Einer, die uns viel erlaubt. Manchmal vielleicht mehr als uns recht ist. Einer Gesellschaft, die viel Freiheit gibt. In der wir nur noch wenig durch Rituale geführt, nur noch selten durch Tabus eingengt werden. Wir entscheiden, ob wir auf einer Insel in der Nordsee leben, oder lieber mitten in Berlin-Kreuzberg. Wir entscheiden uns Versicherungsvertreter, Eheberater oder Molekularbiologe zu werden. Wir entscheiden uns, jeden Morgen im Park zu joggen oder jeden Abend vor der Glotze Chips in uns reinzuschaukeln. Oder wir entscheiden uns für beides. VW oder Opel? Nokia oder Siemens? Wir leben als single oder in einer Familie. Mit mehr Zeit und wenig Geld oder wenig Zeit und mehr Geld. Die Freiheit hat auch ihre Schattenseiten. Und uns dämmert allmählich, wie verwirrt und orientierungslos wir uns ohne die festen Regeln früherer Gesellschaften innerlich häufig fühlen. Und wie viel Kraft es

uns kostet, unserem Leben selbst die vermutlich richtige Richtung zu geben.

Und auch in der Liebe können und müssen wir uns entscheiden. Entscheiden, welchen wir Weg nehmen.

Wenn wir von Liebesbeziehungen sprechen, dann können wir darunter ja drei unterschiedliche Beziehungen meinen.

Einmal eine sexuelle Beziehung, zwei Menschen die eine sie fesselnde erotische Beziehung haben. Und die sich deshalb nicht unbedingt auf eine andere Art lieben müssen.

Dann ein Paar, das ineinander verliebt ist. Verliebt sind wir immer nur in eine einzige Person. Diese romantische Liebe oder Verliebtheit, kennen alle bekannten Kulturen. Es gibt ein paar Kulturen, von denen wir nicht wissen, ob sie dieses Gefühl auch erleben. Aber das liegt einfach daran, dass die Forscher vergessen haben, danach zu fragen.

Und schließlich und das ist die dritte Art Liebesbeziehung, ein Paar, das sich über Jahre tief gebunden fühlt und seine Liebe im gemeinsamen Leben miteinander teilt.

Die bekannte amerikanische Anthropologin Dr. Helen Fisher geht auf Grund der modernen Hirnforschung davon aus, dass wir für jede dieser Beziehungsformen tatsächlich auch ein eigenes Hormon- und Neurotransmittersystem - Neurotransmitter sind jene Botenstoffe, die die Impulsübertragung in unserem Gehirn bestimmen- in unserem Körper besitzen.

So dass sich Lust, Verliebtheit und Bindung auch organisch, voneinander unterscheiden. Was bedeutet, dass die unterschiedlichen Möglichkeiten an Liebesbeziehungen in uns genetisch nebeneinander angelegt sind. Wir können, so argumentiert Frau Dr. Fisher und das ist schwer zu widerlegen, ja gleichzeitig wahnsinnig verliebt sein, eine tiefe Bindung zu jemanden anderen haben und im gleichen Augenblick durch einen sexuell aufreizendes Plakat von noch jemanden anderem erregt werden.

Frau Fisher hat sich ganz der Erforschung der Liebe und der Partnerschaft verschrieben. Sie erforscht wie und warum wir lieben. Und auch was die Liebe jung hält. Und sie hat auch eine Antwort gefunden, aber die verrate ich ihnen erst später.

Offenbar gibt es also drei Wege der Liebe, die in uns angelegt sind. Und wir haben die Wahlmöglichkeit.

Wer sein Lusterleben immer auf 100% halten will, der bleibt dabei innerlich möglichst ungebunden.

Wer immer romantische Gefühle leben will, der wählt die serielle Monogamie, wie es ja heute schon viele Menschen tun. Besonders die unter dreißigjährigen. Man bleibt so lange mit dem Partner zusammen, wie es prickelt und zischt und wenn es dann schwierig, zäh und unerfreulich wird, dann wechselt man in die nächste Beziehung.

Neues Spiel, Neue Liebe, Neues Glück?

Und wer Bindung leben will, der bleibt. Der sagt sich, dass es auf diese Liebe ankommt. Und der versucht sie eben jung zu halten.

Alle diese Formen der Liebesbeziehung immer gleichzeitig nebeneinander in einer einzigen Beziehung zu leben– das ist der Traum. Und die Falle unserer gegenwärtigen Liebesvorstellungen. Viel rackern sich daran ab, ihn zu erfüllen.

Aber tatsächlich müssen wir uns wohl entscheiden. Und ich würde heute nicht hier stehen, wenn ich persönlich nicht auch den Weg der Bindungsliebe bevorzugen würde. Den Weg auf dem wir danach suchen, die Liebe jung zu halten.

Wenn die Liebe sprechen könnte, dann hätte sie mir vermutlich bis hierher stirnrunzelnd zugehört, aber jetzt würde es sie nicht mehr halten und sie würde sich zu Wort melden: Bitte liebe Leute, so würde sie sagen, nehmt es einfach zur Kenntnis. Ihr könnt nicht mich jung halten. Ich bin die Liebe. Ich bin ewig. Da gibt es kein jung oder alt. Kein gestern oder heute. Wie es einer eurer Dichter gesagt hat: Ich bin ewig, solange ich

dauere. Aber natürlich hört bei euch keiner auf die Dichter. Jedenfalls ist es anders herum: ich, ich die Liebe, bin es, die euch jung hält. Ihr verdreht die Dinge immer so genial. Also bitte hört auf, mich jung halten zu wollen. Das ist einfach lächerlich!“

Soweit der Einwurf der Liebe. Und ich finde, sie hat natürlich recht. Wir halten die Liebe nicht jung. Es ist umgekehrt. Wenn wir den Weg der Bindungsliebe gehen, wenn wir uns wirklich einer Beziehung verpflichten, dann bleiben wir jung, denn wir müssen biegsam und wach werden. Denn wir scheitern, wenn wir nicht lernen das Leben auf eine Art zu verstehen und zu akzeptieren, die am Ende Liebe ist.

Liebe, und das ist das Geheimnis, das sich dabei enthüllt, Liebe steht nicht am Anfang einer Ehe oder Beziehung, wie viele glauben. Liebe steht am Ende einer Beziehung, einer Ehe. Liebe ist nicht der Beginn. Liebe ist das Ziel, der Sinn einer Liebesbeziehung. Das Ja der Hochzeit, das Ja, das wir tausende Male in uns erneuern mussten, wenn wir eine Ehe über Jahre führen, dieses Ja, diese immer wieder gefällte Entscheidung, sie führt uns erst zur Liebe.

Wenn man ältere oder wirklich alte Ehepaare fragt wie ihre Ehe war, dann sagen sie nach meiner Erfahrung alle etwas ähnliches. Sie lächeln. Zunächst lächeln sie und man sieht, dass sie zufrieden sind und dass es gut war. Und sie sagen etwas wie: natürlich ging es auf und ab. Manche machen dabei diese hübsche Handbewegung. Auf und ab. Und dass ist die Liebe.

Es ist ja einfach jemanden zu lieben, den wir gerade großartig finden. Aber das ist kaum die Liebe, die wir verehren. Das ist zu einfach. Hochachtung haben wir für die Liebe zu jemanden, der es uns nicht einfach macht. Jemanden, der es uns vielleicht sogar sehr schwer macht. Jemanden, der uns das Leben vielleicht zeitweilig sogar zur Hölle macht. Eben unseren Ehepartner. Wenn wir den weiter lieben können, dann ist das wirklich Liebe.

Eine feste Liebesbeziehung ist eine großartige Lektion in Sachen Leben und eine geniale Anleitung Liebe zu lernen.

Wir haben viele falsche Vorstellungen über das Leben. Und unsere mediale Hochglanzwelt trägt ganz entschieden dazu bei. Das Leben, und ich muss da alle enttäuschen, die bis jetzt, bis zu diesem Augenblick genau das geglaubt haben. Das Leben ist kein Supermarkt. Nein, schieben sie ihren Einkaufswagen auf den Parkplatz zurück. Es wird nicht immer alles besser, schneller, bequemer und billiger; das Leben ist nicht bequem, nicht nur gut und vor allem nicht billig.

Aber das Leben ist in einem ständigen Fluss. Auf und ab. Und genau das erleben wir in einer langfristigen Liebesbeziehung. Es gibt nichts festes auf dieser irdischen Welt. Nur ständige Veränderung. Liebe ist keine Lebensversicherung. Auch wenn wir das gerne hätten.

Leben ist Bewegung. Und zwar nicht nur Bewegung erst in die eine und dann in die andere Richtung. Sondern häufig auch in zwei oder gar mehr Richtungen gleichzeitig. Die meisten Dinge sind weder einfach gut oder einfach schlecht. So redet nur die Werbewelt. So sind nur Waschmittel, Autos und Haarshampoos. Angeblich.

Tatsächlich erleben wir im Leben meistens ambivalent. Sowohl als auch. 60% ja, 40% nein. Irgendwann finden wir unseren liebsten nicht mehr 100% toll. Irgendwann kommen Zweifel, ob wir nicht doch mit jemanden anderem glücklicher wären. Irgendwann finden wir unsere Liebste hinreißend und nervtötend zugleich. Und das ist sie ja dann auch. Ja es ist noch schlimmer. Wir finden ein und denselben Zug an ihr hinreißend und schrecklich. Sie ist spontan. Das ist lebendig. Aber dann nervt es uns, weil sie auch nie Ruhe geben kann. Die paartherapeutische Weisheit dazu besagt, dass es die gleichen Faktoren sind, die ein Paar zusammenbringen, die es auch wieder auseinander bringen.

Ambivalenz leben zu können ist eine ganz, ganz wichtige menschliche Eigenschaft. Wo sie fehlt, entstehen Depression, Gewalt und narzisstische Uneinfühlsamkeit.

Wir halten also fest: auf dem Weg der bindenden Liebesbeziehung lernen wir mit Ambivalenz, Verwirrung und Unsicherheit zu leben.

Und damit sind wir bei den Wendepunkten der Liebe angelangt.

Vielleicht haben Sie ja schon gefürchtet, ich hätte zu Hause das falsche Manuskript eingepackt und es ginge gar nicht mehr, wie angekündigt, um Wendepunkte.

Doch geht es. Aber ich unterscheide zwei Arten von Wendepunkten der Liebe. Äußere und innere.

Die äußeren sind uns allen vertraut. Das Zusammenziehen, die Hochzeit, wenn die Kinder ausziehen. Oder eine Krankheit, ein Umzug, eine Affäre. Aber die wahren Wendepunkte sind innere Veränderungen. Sind Wachstumspunkte.

Dem ersten sind wir schon begegnet.

Aber welche solcher Wachstums- und Wendepunkte gibt es noch?

Die **Demut**. Ein schöner alter Begriff. Es geht um Annehmen. Ich glaube, jede lang andauernde Beziehung ist irgendwann am Ende. Wir fühlen nichts liebevolles mehr für den Menschen, der doch unser Liebster sein soll. Wir fühlen Hass, was uns erschreckt, was aber wenigstens noch Liebe, auf dem Kopf gestellt ist. Oder noch schlimmer. Wir fühlen nichts mehr. Aus die Maus. Vorbei. Leere. Vielleicht noch eine Prise Enttäuschung. Ein wenig Trauer. Wir könnten unsere Koffer packen und gehen. Die Liebe ist weg. Verloren. Aber wo ist sie, wenn sie weg ist?

Wenn wir dann bleiben, und schauen, und fühlen und denken, vielleicht eine Paartherapie bei Herrn Frigger und seinem Team machen, uns auseinander setzen oder einfach nur durch halten. Wenn wir diese Wirklichkeit annehmen, ohne aufzugeben. Dann, irgendwann geschieht etwas, was nach der romantischen Liebeslogik à la Hollywood gar nicht geschehen dürfte. Denn die Hollywood-Logik sagt ja: entweder du liebst

sie oder du liebst sie nicht. Wenn die Liebe erloschen ist, ist es vorbei, dann bleibt nur die Trennung.

Dann geht das Samenkorn der Liebe wieder auf. Und eine neue Liebe, die natürlich die alte ist und die sie doch nicht ganz ist, entsteht wieder in uns. Ein unglaublicher Wendepunkt der Liebe!

Wenn wir lernen, dass wir nichts halten können. Wenn wir lernen zu warten. Und im positiven Sinne auszuhalten, zu tragen und zu ertragen. Machtlos zu sein. Demut also, in einer Welt wo es soviel um machen, um Machbarkeit und Macht geht.

Oder das **Loslassen**. Nichts kann uns so unglücklich machen wie unsere Vorstellungen, unsere Erwartungen. Die meisten Menschen, die ein schwaches Selbstbewusstsein besitzen, sind nicht unfähig. Sie haben nur einen zu hohen Anspruch an sich, und bewerten sich deshalb negativ. Wenn es einen Ort gibt auf dieser Welt, wo man das Loslassen von Erwartungen und Vorstellungen lernt, dann ist das die Partnerschaft. Da gibt es kein Vertun. Wir werden enttäuscht werden. Ehe ist sozusagen eine Liebesbeziehung mit Enttäuschungsgarantie. Und wir müssen dann entweder gehen, also äußerlich loslassen, oder wir lassen innerlich los und können bleiben.

Denn früher hatte er eine knackige Figur. Und heute knacken nur noch die Dielen unter seinem Übergewicht. Früher liebte sie Sex ohne Ende. Und heute liebt sie nur noch den Moment, wenn der Sex endlich zu Ende ist. Der einfühlsame Liebhaber mutiert zu einem heftig muffelnden Querkopf. Und irgendwie fühlt sich alles wie in Woody Allens berühmten Spruch an, dass eine Beziehung im wesentlichen darin besteht, dass zwei Menschen gemeinsam versuchen Probleme zu lösen, die sie allein gar nicht hätten.

Die Fähigkeit loszulassen ist eine der wichtigsten menschlichen Eigenschaften. Spätestens wenn uns ein Schicksalsschlag ereilt, dann wissen wir, das wir loslassen müssen. Anerkennen müssen, dass nicht wir es sind, die unser Schicksal bestimmen.

Um loszulassen, dürfen wir uns nicht zu wichtig nehmen. Um loszulassen müssen wir trauern. Und genau das lernen wir in einer Partnerschaft inmitten der Welt der Ich-Ags!
Es liegt Weisheit in diesem Erleben. Wir lernen, dass wir loslassen müssen, um festzuhalten.

Ich hoffe sie sind allmählich beeindruckt von all dem, was sie in ihrer in Ihrer Ehe geleistet haben.
Aber sie haben, wenn sie schon länger als Paar leben, auch den Wendepunkt der **zwei Wirklichkeiten** gemeistert.

Unsere persönliche Sicht der Welt ist nur eine von unendlich vielen Möglichkeiten. Vom Kopf her verstehen wir das sofort. So muss es ja sein. Jeder ist anders. Aber das ist nur das Wissen unseres Verstandes. Wirklich fühlen tun wir das nicht. Unbewusst gehen wir Menschen immer davon aus, dass alle anderen genau so erleben wie wir auch. Wozu Heinrich Zille einmal gesagt hat: „Das Unglück ist, dass jeder denkt, der andere ist wie er. Und dabei übersieht, dass es auch anständige Menschen gibt.“

Eine bindende Partnerschaft lehrt uns die Relativität und Eingeschränktheit unserer Weltsicht auch im Gefühl, mit dem Herzen zu begreifen.

Denn in jeder Partnerschaft kommt es zu Konflikten. Und wir wissen aus der Paarforschung, dass sich 70%, 70% aller ehelichen Konflikte nicht lösen lassen. Sie sind schlicht unlösbar, denn sie beruhen auf unterschiedlichen Persönlichkeitseigenschaften. Du bist ordentlich, ich bin chaotisch. Das lässt sich nicht wirklich lösen. Ich werde kein Ordnungsfanatiker werden und Du wirst kein Chaos werden.

Aber wir können lernen, dass deine Liebe nicht meine Liebe ist. Und unsere beiden Welten nebeneinander bestehen lassen.

All die Bücher, die über Kommunikationsregeln geschrieben werden, über miteinander reden, handeln von diesem Prozess. Es ist im Grunde das wichtigste Thema aller Partnerschaftsberatungen. Dieser Abstand von uns selbst,

diese Selbstreflexion, in der wir unser eigener Zeuge werden. Die Partnerschaft ist der Ort, wo wir es lernen müssen.

Einen ganz anderen Wendepunkt will ich nur ganz kurz erwähnen. **Humor.** Humor ist ein Zeichen geistiger Gesundheit und psychologischer Reife. Und eine feste Liebesbeziehung zwingt uns fast, Humor zu entwickeln. Wenn wir uns jeden Tag über die Haare im Waschbecken- seine Barthaare oder ihre Haupthaare- erregen. Und dann morgens schon irgendwie lustvoll auf das Badezimmerbecken zu stoßen, um den Haarskandal sofort aufzudecken. Wie Ehe-Geier, die ihr Opfer umkreisen. Dann ist das im Grunde saukomisch. Und wir müssen es nur entdecken.

Es gibt noch viele andere Wendepunkte. Einen möchte ich noch hervorheben. Und vielleicht ist dies der wichtigste: zu lernen auch das **Leid** als Teil des Lebens anzunehmen.

Ich glaube es gibt in unserer Kultur, in unserer Gesellschaft, unter dem Einfluss einer immer höher entwickelten Technologie eine Tendenz, dass das Leben unmenschlich wird, unmenschlich perfekt, unmenschlich anspruchsvoll. Wir leben fast in der Erwartung, dass sich alles durch den Fortschritt beheben lassen wird. Dass für alle Krankheiten bald die richtigen Medikamente, für alle Unwägbarkeiten die richtigen Versicherungen, für alle Unbequemlichkeiten die richtigen Maschinen, Roboter, Hilfsmittel geben wird. Und wir immer perfekter und glücklicher werden.

Ganz so als könnte das Leid aus unserem Leben irgendwann völlig verschwinden. In einer Partnerschaft aber leiden wir. Schon Sigmund Freud schrieb: „Niemand ist uns jemals ungeschützt gegen das Leiden, als wenn wir lieben.“ Wir leiden, weil der andere eben nicht perfekt ist, weil er auch nur ein Mensch ist. Wenn wir uns aber deshalb nicht im Supermarktregal nach einem anderen besseren Produkt umsehen, sondern ihn annehmen mit all seinen Schwächen und Unzulänglichkeiten, dann leiden wir. Angefangen damit, dass er immer zu spät kommt oder uns jede Nacht beim Schlafen die Decke wegzieht. Dass er einfach keinen Sinn für die von

uns geliebte klassische Musik hat, dass er unsere beste Freundin 40 Jahre kennt und immer noch nicht leiden mag. Vielleicht sogar, dass er uns belogen hat, was uns schrecklich weh getan hat. Wir lernen Leid zu akzeptieren.

Natürlich haben sie längst bemerkt, worauf es mir ankommt. Dass ich glaube, dass uns eine Liebesbeziehung menschlich sein und werden lässt.

Zum Abschluss noch zwei gute Nachrichten.

Wir Menschen möchten ja gerne das beste aus uns machen. Und um das beste aus uns zu machen, müssen wir uns verändern. Wir wissen, dass das nicht einfach ist. Wir möchten jeden Tag etwas für unsere Gesundheit tun und dann bleiben die Skistöcke für das Nordic Walking doch nach drei Tagen wieder im Keller stehen.

Wir wissen heute, dass wir uns tatsächlich verändern können. Denn unser Gehirn ist plastisch, veränderbar. Die Verbindung zwischen unseren Hirnzellen ist jederzeit veränderbar. Es ist eine Schaltung, keine feste Verbindung. Neue Verbindungen zwischen sind immer möglich und entstehen ständig neu. Aber es gibt eine Bedingung für die Veränderung in unserem Gehirn. Das Gehirn muss erregt sein. Das, worum es geht, müssen wir als bedeutungsvoll erleben. Es muss uns emotional erreichen.

In Beziehungen ist das der Fall. Je enger die Beziehung, desto aufgewühlter sind wir. Überall sonst können wir ausweichen. Der Partner lässt nicht locker. Und niemand bringt uns so auf die Palme. Die Ehe ist tatsächlich ein Platz, an dem wir uns verändern können. Solange jedenfalls, wie wir sie ernst nehmen und wir nicht resignieren. Nachricht eins lautet also: geben sie niemals auf.

Ich hatte ihnen ja versprochen kund zu tun, was die Paarforscherin Helen Fisher herausgefunden hat. Was sie glaubt, wie die Liebe jung bleiben kann. Es klingt fast schon banal, aber dann auch wieder nicht. Und ich gebe es Ihnen für heute Nachmittag, heute Abend und für die übrigen Ihrer, wie ich für sie alle hoffe, noch zahlreichen Ehejahre mit auf den

Weg. Der Tipp von Frau Fisher lautet: tun sie gemeinsam etwas Aufregendes, etwas was sie sonst nicht tun, was sie viel zu selten tun, was sie vielleicht sogar noch nie gemeinsam gemacht haben. Sorgen sie für Abwechslung. Dann schüttet ihr Gehirn genau die Substanzen aus, die sie brauchen, um sich leichter wieder verliebt zu fühlen.

Nun, dass zuviel Alltag das große Fieber der Liebe zu einem gelegentlichen Niesen schrumpfen lassen kann, das wussten wir. Aber tut es nicht gut, es noch mal von höchstwissenschaftlicher Seite bestätigt zu bekommen?

Also danken sie einander dafür gemeinsam durchs Leben zu gehen. „Einen Menschen lieben heißt ihn so zu sehen, wie Gott ihn gemeint hat.“ Hat Dostojewski gesagt. Halten sie weiter Ausschau. Und haben sie Spaß miteinander. Jetzt, heute, morgen und alle weiteren Schritte ihres gemeinsamen Weges. Ich wünsche Ihnen Begeisterung und Abwechslung dafür. Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit.

Dipl. Psych. Oskar Holzberg

Was zählt ist die Liebe

„Ein Ehepaar, das vor einigen Tagen goldene Hochzeit gefeiert hat, sitzt still nebeneinander in der Bahn und hat sich nicht mehr viel zu sagen. Da steigen zwei Verliebte ein und setzen sich ausgerechnet ihnen gegenüber. Zuweilen küsst der junge Mann das Mädchen. Die alte Frau schaut leuchtenden Auges zu. Plötzlich flüstert sie ihrem Mann ins Ohr: ‚Das dürftest du auch mal wieder tun.‘ Da erwidert er erschrocken: ‚Was fällt dir ein, ich kenne die ja gar nicht.‘“

Piet von Breemen



50 Jahre Ehe-, Familien-
und Lebensberatung
im Erzbistum Paderborn

Internet: www.eheberatung-paderborn.de
e-Mail: manfred.frigger@eheberatung-paderborn.de



Erzbistum
Paderborn