

Kirche in WDR 2 | 16.05.2023 05:55 Uhr | Sabine Steinwender

## Glaube, Liebe, Hoffnung

Glaube, Liebe Hoffnung, diese drei. Doch die Liebe ist die größte unter ihnen, ist ein beliebter Trauspruch aus der Bibel. Jetzt im Mai und Juni trauen sich wieder besonders viele Paare.

Liebesbeziehungen sind mit das Wichtigste im Leben. Und ja, sie machen uns gesünder. seelisch und körperlich – vorausgesetzt sie sind nicht toxisch. Übrigens sagen das auch Sterbende. Sie bedauern nicht, dass sie zu wenig verdient haben, sondern zu wenig geliebt. In unglücklichen Beziehungen gelebt haben oder in gar keinen.

Die Liebe - sie ist so allumfassend. Wir lieben mit Haut und Haaren, Herz und Verstand. Und das Lieben hat kein Ende, oder doch? Warum Liebesbeziehungen funktionieren – oder eben nicht - darüber gibt es wissenschaftliche Erkenntnisse.

Zu lieben ist nicht einfach.

Bereits nach vier Jahren kriselt es – sagt die Wissenschaft (Helen Fisher spricht vom four-year-itch, s. Geo Wissen, S. 50). Die Erotik wird vom Alltag belästigt. Der Sex wird weniger.

«Die Liebe ist zuweilen mehr Freundschaft als flammende Leidenschaft», sagt der Philosoph Wilhelm Schmid. Menschen, die seit über zehn Jahren in glücklichen Beziehungen leben, sagen: Was ihre Beziehung trage, seien Zuverlässigkeit, Verträglichkeit und gemeinsame Ziele. Also Freundschaftsgefühle. Das diese eine wichtige Rolle spielen, wurde auch mit Hilfe eines Hirnscans nachgewiesen. Man legte den Probanden Fotos des Partners, der Partnerin vor und im Gehirn wurden Areale aktiv, die mit Vertrauen, Gelassenheit und Sympathie verknüpft sind, nicht etwa mit Lust und Begehren.

Neben der Akzeptanz von Phasen der Freundschaft spielt das Streiten lernen eine wichtige Rolle. Statt Vorwürfe besser Wünsche formulieren. Als apokalyptische Reiter hingegen gelten: unsachliche Kritik, Signale der Verachtung, Gegenangriffe, sowie Mauern bzw. Rückzug. Paare, die so streiten, werden sich mit 90-prozentiger Wahrscheinlichkeit trennen. So der amerikanische Beziehungsforscher John Gottman. Dabei können Auseinandersetzungen dazu führen, dass man sich gemeinsam weiterentwickelt. Denn nach Expansion streben wir letztendlich alle.

Und ein drittes gelingt in langjährigen Beziehungen. Es werden Gemeinsamkeiten gefunden.

Ob es ein Schrebergarten ist oder die Lust am Reisen, der gemeinsame Glaube oder der gemeinsame Kinderwunsch.

Verstehen Sie mich nicht falsch, wenn es nicht mehr geht, dann müssen sich Wege unter Umständen auch trennen.

Es ändert aber nichts an dem Spruch von Paulus: Glaube, Liebe Hoffnung, diese drei. Doch die Liebe ist die größte unter ihnen. Auch die Zweite oder Dritte in unserem Leben.

Quelle: Partnerschaft: Die drei Herausforderungen für lang anhaltendes Glück, aus GEO WISSEN Nr. 79: Aufhören, Schluss jetzt!, Art. Liebe retten, S. 48 bis S. 55, von Stefanie Maeck