

Michael Eichhammer

# Erste Hilfe

für  
Frischverliebte

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2010 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Klett-Cotta Design

Gesetzt aus der Scala von Elstersatz, Wildflecken

Auf säure- und holzfreiem Werkdruckpapier gedruckt

und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-94563-8

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

*Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,  
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen  
fürchten, denn sogar die Sterne knallen manchmal auf-  
einander und es entstehen neue Welten.*

Charlie Chaplin an seinem 70. Geburtstag

## Inhalt

Einleitung	13
------------	----

### I. Allem Anfang wohnt ein (fauler) Zauber inne

Die Sehnsucht nach der großen Liebe	19
Krankheitsbild in bunten Farben	22
<i>An diesen Symptomen erkennen Sie, dass Sie an Liebe leiden</i>	22
Die Arten der Liebe	28
<i>Was ist Liebe überhaupt?</i>	28
Jetzt ist es amtlich: Liebe macht doof!	31
<i>Überraschende wissenschaftliche Erkenntnisse</i>	31
Gegensätze ziehen sich aus	37

### II. Erst die Arbeit, dann das zweifelhafte Vergnügen

Du gefällst mir unausgesprochen gut! – Was wir ohne Worte sagen	51
<i>Signalstörung</i>	52
<i>Die wichtigste Liebeserklärung: Ich liebe mich!</i>	54
Digital ist besser?	56
<i>Tücken und Entzücken beim Onlinedating</i>	56
<i>Interview mit dem Onlinedating-Experten Eric Hegmann</i>	62

### III. Altlasten und Neuverschuldungen

Schöner Schein: Die Rolle des Aussehens	69
Gespenster der Vergangenheit	75
<i>Warum wir die Falschen anziehen, bevor wir     die Richtigen werden</i>	75
So werden Sie der/die Richtige!	80
Von falschen Erwartungen	83
<i>Die größten Irrtümer über die Liebe – Und warum es     heilsam ist, sie zu erkennen</i>	83
Ex und Hopp: Der Schlussstrich vor dem Neuanfang	87

### IV. Sonderfälle, Unfälle und andere Fallbeispiele

Liebe auf den ersten Blick	97
Verliebt, verlobt, verheiratet – verarscht?	101
<i>Liebe im Zeitraffer – Blitzhochzeit</i>	101
Der Reiz des Verbotenen	104
Vergebene Liebesmüh für Vergebene?	109
<i>Vom Sinn und Unsinn einer Affäre mit     Gebundenen</i>	109
<i>Erste Hilfe für einseitig Verliebte</i>	114
<i>Besser Spät(zünder) als nie</i>	117
<i>Tausendmal berührt: Verliebt in den besten Kumpel</i>	119
Niemals den Füller in die Firmentinte tunken? – Liebe am Arbeitsplatz	126

## **V. Grau ist alle Theorie – rosarot die Praxis**

Große Liebe oder Sparflamme?	137
<i>Reality Check</i>	140
<i>Erste Hilfe für Angsthasen</i>	141

## **VI. Aller Anfang ist schwer: Dating für Dummies**

Eiertanz-Kurs: Das erste Date	149
Körpersprache für Anfänger	169
Flirten will gelernt sein – das erste Date	176
<i>Interview mit der Diplom-Psychologin</i>	
<i>Lisa Fischbach</i>	176
<i>Die Telefonfrage</i>	181
Timing ist alles	185
<i>Mit der Tür ins Haus fallen oder durch die</i>	
<i>Hintertür schleichen?</i>	185
Premiere für die drei magischen Worte	189

## **VII. So werden Sie beziehungsweise**

Rollenspiele	195
<i>Passen Frauen und Männer einfach nicht</i>	
<i>zusammen?</i>	195
Umweltschutz	201
<i>Wie Sie ihrem Umfeld nicht den letzten Nerv rauben</i>	201
Nicht mit meiner Tochter!	205

*Das Aufeinandertreffen mit den Eltern der/des  
Angebeteten*

205

### **VIII. Überlebensstipps für das junge Glück:**

#### **Kugelsichere Westen gegen Beziehungskiller**

Eifersucht	219
Klammeräffchen	221
Schöner streiten: So geht's richtig zur Sache!	222
Die Rückkehr des Alltags	226

## Einleitung

Im Krieg und in der Liebe ist alles erlaubt, behauptet ein Sprichwort. Nichts könnte weiter entfernt von der Wahrheit sein. Vor allem, wenn es sich bei den Kriegsparteien um Frischverliebte handelt. Dann kann jedes Date zum Eiertanz auf einem Minenfeld werden und jeder falsche Satz zum Rohrkrepieler. Dass Liebe bekanntlich blind macht, kommt erschwerend hinzu, denn: Wer blind vertraut, läuft Gefahr, ins offene Messer zu laufen. Beziehungsweise in Amors Pfeile. Die stehen zwar in punkto Durchschlagskraft modernem Kriegswerkzeug in nichts nach, es mangelt ihnen allerdings an Präzision. So erklärt sich auch, warum der Pfeil des Liebesgottes bisweilen bei der denkbar schlechtesten Paarung mitten ins Herz trifft.

Doch genug der martialischen Metaphorik. Dass Liebe gefährlich ist und wehtun kann, wird ohnehin niemand bezweifeln. Zumindest nicht bei klarem Verstand. Und genau da liegt das Problem: Frischverliebte sind nicht bei klarem Verstand. Liebe macht nämlich nicht nur blind, sondern auch doof. Das ist keine üble Nachrede verbitterter Langzeit-Singles. Sondern wissenschaftlich erwiesen. Wer sich »irre glücklich« fühlt, ist meist tatsächlich ein wenig irre. Die magi-



schen Worte, die sich Frischverliebte im emotionalen Delirium zuraunen, sollten eigentlich auch nicht »Ich liebe dich« lauten, sondern »Du machst mich wahnsinnig«. Denn genau das richten die chemischen Substanzen an, deren Freisetzung das Objekt der Begierde bei uns auslöst. Ein chemischer Cocktail, dessen Ingredienzien für mehr Chaos sorgen können als Nitro und Glycerin, lässt den IQ von Frischverliebten auf das Niveau von Telefonquizfragen im Fernsehen sinken (Was schenkt man einer Frau beim Date: Ist es Antwort A) eine Rose, B) eine Hose, C) eine Dose oder D) Was ist eine Frau?). Thematisch fixiert wie Zwangsneurotiker denken Verliebte nur an das eine: das Objekt ihrer Begierde.

Für die Beurteilungskraft von Menschen im akuten amourösen Gefühlsrausch ist das Bild von der rosaroten Brille noch geschmeichelt: Frischverliebte tragen eher einen rosaroten Sack über dem Kopf, der sie selig grinsend gegen jede Wand – und im schlimmsten Fall sogar in Richtung Abgrund – laufen lässt. Frischverliebte sind Zeitreisende – ihr Hormonhaushalt katapultiert sie zurück in die Pubertät. Plötzlich ist nichts mehr sicher, nicht mal das über Jahre mühsam aufgebaute Selbstbild. Geschweige denn die Frage, wer wen zuerst anruft.

Aber damit wir uns nicht falsch verstehen: Dieses Buch will keineswegs in den Chor der Unkenrufer ge-

gen das private Glück einstimmen. Enttäuschte Liebesdeserteure sind nicht die Zielgruppe von *Erste Hilfe für Frischverliebte*. Im Gegenteil sollen alle angesprochen werden, die das Wagnis eingehen, ihr Herz so weit zu öffnen, dass es zur Eintrittspforte für das Schönste wird, was das Leben zu bieten hat, sich damit gleichzeitig aber auch verwundbar machen. Dieses Buch will dabei helfen, das Verletzungsrisiko zu reduzieren und soll als Erste-Hilfe-Kasten für akute Fälle dienen. Zum Beispiel als Brillenputztuch, wenn die rosarote Brille beschlägt. Oder als Krisenmanagement bei vergeblicher Liebesmüh und anderen Worst-Case-Szenarios.

Neben unmittelbar Betroffenen profitieren auch Bekannte, Freunde und Familienmitglieder von diesem Kompendium über das Anfangsstadium von Liebe, leiden sie doch oft mindestens genauso sehr an den Irrungen und Wirrungen der Verliebten wie diese selbst. Sei es, weil sie als ungewollte Zeugen von den zuckersüßen Liebesschwüren der Liebenden Sodbrennen bekommen. Sei es, weil sie bei Liebeskummer als Therapeutenersatz herhalten und aus Solidarität schlaflose Nächte verbringen müssen. Oder weil sie sich stundenlang das nur in den Augen der Verliebten spannende Date in chronologischer Reihenfolge anhören müssen – einschließlich des mündlich überlieferten Protokolls jedes an jenem Abend gesprochenen Wortes.

Dieses Buch ist allen gewidmet, die nicht aufhören, auf ihr ganz privates Happy End zu warten. Auf ein hollywoodreifes Glück, das auch nach dem Abspann noch anhält. Möge dieses Buch Ihnen dabei helfen!

## Von falschen Erwartungen

*Die größten Irrtümer über die Liebe – Und warum es heilsam ist, sie zu erkennen*

Wir sind einer Dauerberieselung mit Liebesklischees ausgesetzt, mit deren Penetranz selbst die Werbebranche nicht mithalten kann. Schaltet man das Radio ein oder den Fernseher, geht ins Kino, liest einen Roman – überall erreicht einen die gleiche Botschaft: Glücklich ist nur, wer die Liebe seines Lebens gefunden hat. Deshalb ist es gut, wenn man den einen, einzigen in Frage kommenden Menschen möglichst bald findet, damit der Rest des Lebens endlich beginnen kann. Und dieser Rest des Lebens ist randvoll mit süßer Sehnsucht, immerwährender Harmonie, leidenschaftlichem Sex, unsterblichem Verlangen und unstillbarer Neugier auf den Partner.

Soweit das Klischee. Hohe Ansprüche zu haben ist an und für sich natürlich nichts Schlechtes, nur sind unsere Ideale von romantischer Liebe in vielen Aspekten so weit von der Realität entfernt, dass Konflikte, Enttäuschungen und die Gefahr einer Trennung vorprogrammiert sind. Wie steht es diesbezüglich um Ihre Beziehung? Ist sie mit falschen Vorstellungen überfrachtet? Dann denken Sie an einen Satz des Architekten Thomas Andrews: »Dieses Schiff wird untergehen. Das ist eine mathematische Gewissheit.«

Er sprach diese Worte an Bord der von ihm entworfenen Titanic ...

### ♡ **Die gängigsten Liebesirrtümer**

Ist Ihr Traumschiff wasserfest? Vergewissern Sie sich anhand dieser Liste:

*1. Liebe ist es nur, wenn es auf den ersten Blick gefunkt hat.*  
Lesen Sie gerne Groschenromane? Gehen Sie gern in romantische Liebeskomödien?

Ja? Das erklärt ja einiges! Nichts für ungut, aber auf den ersten Blick sieht man immer nur die Oberfläche. Viele, die wir auf Anhieb anziehend finden, halten keinem kritischen zweiten Blick stand. Für eine wilde Affäre oder eine Schwärmerei mag der erste Eindruck eine zentrale Rolle spielen, doch für eine langfristige Beziehung zählt anderes. Charakter, persönliche Einstellungen und Wertefragen entscheiden darüber, ob eine Beziehung zukunftsfähig ist.

*2. Ein liebender Partner versteht mich ohne Worte und kann mir jeden Wunsch von den Lippen ablesen.*

Dann viel Spaß in der Partnerschaft mit einem Hellseher! Bei allen Anderen wird es leider nötig sein, das, was Sie denken, bisweilen auch auszusprechen. Mit mangelndem Interesse des Anderen an Ihrem Leben hat das nichts zu tun.

### 3. *Ich suche meinen Seelenverwandten.*

Wo Sie gerade dabei sind, sich unter Schmerzen von Klischees zu trennen: Werfen Sie auch gleich den Begriff »Seelenverwandter« mit über Bord! Gesehen den Fall, es gäbe so etwas wirklich: Was soll denn spannend sein an einer Beziehung mit einem Seelenverwandten? Das klingt ähnlich aufregend wie Selbstgespräche. Sie profitieren mehr von einer Partnerschaft, in der beide sich ergänzen und im gegenseitigen Austausch zu neuen Gedanken und Ideen inspirieren.



### 4. *In einer guten Beziehung gibt es keinen Streit.*

Ein streitbarer Standpunkt! Oft ist nämlich das Gegenteil der Fall. Wer still duldet oder nichts auszusetzen hat, dem ist vielleicht einfach vieles gleichgültig. Dass uns unser Partner schneller als Andere auf die Palme bringt, liegt schließlich auch daran, dass uns seine Meinung und sein Verhalten viel bedeuten. Diskussionen über entgegengesetzte Ansichten zeigen auch, dass wir die des Partners ernst und wichtig nehmen.

Temperament und Leidenschaft zeigen sich eher in hitzigen Diskussionen als in gleichgültiger Duldung. Wichtig dabei ist jedoch eine vernünftige Streitkultur. Hasserfüllte Beschimpfungen sind selbstverständlich kein Zeichen von Liebe. Sachliche, respektvolle Auseinandersetzungen jedoch, die zu Kompromissen und

Lösungen führen, können durchaus dazu beitragen, eine Beziehung frisch und lebendig zu halten.

*5. Wenn man sich wirklich liebt, hat man auch nach Jahren so viel und leidenschaftlichen Sex wie in der Kennenlernphase.*

Liebe und Leidenschaft bedingen sich nicht notwendigerweise gegenseitig. Das beweisen nicht nur One-Night-Stands, sondern auch die Erfahrungen vieler Paare. Zu Beginn sind Lust und Liebe so eng umschlungen wie das frische Paar. Für Leidenschaft sorgt der Reiz des Neuen und der Rausch der Hormone. Wenn sich aus der Verliebtheit jedoch Liebe entwickelt, wird die Neugier auf den Anderen durch etwas ersetzt, was auch viel Gutes hat: Vertrautheit und Geborgenheit. Dumm nur, dass die Lust darauf keine Lust hat. Die fordert: Unvorhersehbarkeit, neue Impulse, Action und Aufregung. Dieses Dilemma aufzulösen gelingt nie von selbst, sondern nur durch kreative Beziehungsarbeit.

*6. Wenn das Kribbeln im Bauch und das Schweben auf Wolke Sieben nachlassen, liegt etwas im Argen.*

Das gilt höchstens, wenn es Ihnen bereits nach zwei Tagen so geht. Tritt dieses Phänomen jedoch erst nach einigen Monaten auf, ist dies der natürliche Lauf der Dinge. Nicht traurig sein: Dieses Ende ist gleichzeitig ein Anfang. Die Chance nämlich, dass nach der Ära der

Verklärung eine echte, auf Tatsachen beruhende Liebesbeziehung entsteht. Glücklich machen nämlich nicht nur Hormone, sondern auch das Wissen, was man am Anderen hat.

*7. Wenn man den richtigen Partner gefunden hat, ist man für immer glücklich.*

Wenn Sie das glauben, verwechseln Sie etwas! Ein Partner ist nicht dafür da, für Sie die Rolle des Glücks- oder Heilsbringers zu spielen, ebenso wenig den Samariter, Psychiater, Späterzieher oder Entertainer. Wahres Glück kommt von innen und wird geboren aus einer Zufriedenheit mit sich selbst und den eigenen Lebensumständen. Eine gelungene Partnerschaft kann einen Teil zu dieser Zufriedenheit beitragen, doch wäre es für jede Beziehung eine zu große Bürde, das eigene Glück komplett von der Partnerschaft abhängig zu machen.

## **Ex und Hopp: Der Schlusstrich vor dem Neuanfang**

Kann es sein, dass Sie noch etwas Wichtiges bei Ihrem Ex-Partner vergessen haben? Nicht die Zahnbürste, nicht das Parfüm und auch nicht die sündige Unterwäsche. Aber Ihr Herz vielleicht? Oder ein kleines Stück davon?