



([HTTP://WWW.BILD.DE/](http://www.bild.de/))



PAARTHERAPEUTEN ANTWORTEN

Wie viel Probezeit braucht die Liebe?

Die häufigsten Fehler bei Beziehungsfrischlingen



Auch Frischverliebte brauchen eine Schnupperphase, um festzustellen, ob die Verbindung eine Zukunft hat, sagen Beziehungsexperten

Foto: anetlanda - Fotolia

28.11.2015 - 09:59 Uhr

VON ANTJE RAUPACH

Waren sie schon mal verliebt? Richtig, dann wissen Sie: auch die Liebe

hat eine Probezeit, eine Testphase. Erst wenn die erste große Verliebtheit vorbei ist, stellt sich meist heraus, ob mehr daraus wird – oder eben nicht.

Fakt ist: Wer seine(n) Neue(n) gleich im Anfang mit seinen Sorgen, Ängsten und Erwartungen überfällt, wird in der Regel eine schnelle Enttäuschung erleben.

Und so fragen sich viele Menschen gerade zu Beginn einer Beziehung: Verhalte ich mich richtig?

„Zunächst einmal ist es definitiv so, dass die ersten Wochen einer neuen Liebe immer eine Art Probezeit sind. Wir verlieben uns in die sympathischen, freundlichen Seiten einer Person, wir finden sie attraktiv und anziehend und wir hoffen, dass es umgekehrt ebenso ist“, erklärt Paarberater Eric Hegmann.

„Ganz automatisch und unbewusst zeigen wir die Seiten, von denen wir hoffen, dass sie als liebenswert angenommen werden. Mit den Wochen erweist sich dann, ob wir gegenseitig mit den nicht so liebenswerten Zügen ebenfalls zurecht kommen.“



Paar- und Sexualtherapeutin Beate Quinn berät Paare in der Sendung „Hochzeit auf den ersten Blick“ auf SAT.1

Foto: SAT.1/Willi Weber

Aber: Wirklich steuern lässt sich das nicht – und das ist auch nicht erstrebenswert.

Ganz authentisch wird in dieser Phase niemand sein, dazu ist das Bedürfnis, vom Gegenüber angenommen zu werden, zu groß. Verstellen sollte man sich selbstverständlich auch nicht – auf Dauer lassen sich unsere Schwächen nicht verbergen. Und es ist nun einmal

niemand perfekt“, so der

Beziehungsexperte weiter.

Die Zeit des Ausprobierens ist eine wichtige Phase, das weiß auch Paar- und Sexualtherapeutin Beate Quinn. „Diese Zeit dient zur Überprüfung partnerschaftlicher Kriterien. So ein Überprüfen ist sinnvoll, damit nicht später das böse Erwachen kommt, wenn wir uns bereits tiefer eingelassen haben. Grob gesagt dient sie dazu, die Falschen nicht zu behalten und die Richtigen nicht fälschlicherweise abzuweisen.“

In die Probezeit fallen auch diverse erste Male, die ein frisches Paar miteinander erlebt. Doch welche 'Regeln' gibt es da?

Eric Hegmann: „Das soll nicht moralisch klingen, aber wenn Sie eine langfristige Beziehung wünschen, ist Warten auf den passenden Zeitpunkt ein Signal, das als Wunsch nach Verbindlichkeit verstanden wird. In Umfragen sagen die meisten, dass was mit Sex beim ersten Date beginnt, eher Aussicht auf eine Affäre als auf eine Beziehung hat.“

Beate Quinn: „Lassen Sie sich besser nicht vom Hormonrausch verleiten, sondern kosten Sie lieber die Spannung des Kennenlernens aus. In dieser Zeit können Sie auch feststellen, ob neben körperlicher Anziehung auch Vorstellungen und Lebensweisen zusammen passen und sich somit eventuellen Enttäuschungen schützen.“

Hegmann: „Bevor Menschen gesprochen haben, haben sie sich bereits angefasst. Sex ist neben Lust und Fortpflanzung auch die innigste Form der Kommunikation. Lustvoll wird sie, wenn sie ohne Leistungsdruck geschieht.

Es geht nicht darum zu beweisen, was für ein toller Liebhaber Sie sind oder welche Tricks Sie auf Lager haben. Dafür haben Sie – wenn Sie zusammen bleiben – noch eine Menge Zeit. Lernen Sie sich erst einmal kennen. Dazu gehört durchaus, Grenzen aufzuzeigen wenn nötig, doch wenn Sie nicht ausschließlich durch besondere Vorlieben Erregung erleben können, muss

das nicht beim ersten Mal thematisiert werden. Nehmen Sie sich doch nicht die Spannung.“



Paarberater Eric Hegmann hilft in seinen Seminaren in Hamburg müden Paare wieder zu mehr Leidenschaft in der Beziehung

Foto: P.Schimweg

Hegmann: „Das lässt sich nicht verallgemeinern. Wer sehr ängstlich ist, wer vielleicht viele Verletzungen in früheren Beziehungen erlebt hat, wird sich nicht öffnen können, ohne von seinen Sorgen zu berichten und diese verstanden zu wissen. Prinzipiell ist in der ersten Phase ein optimistischer, zuversichtlicher Blick anziehend – schließlich wollen

wir das Gefühl erleben, dass wir mit dieser Person auch in vielen Jahren noch glücklich sein können.“

Quinn: „Dieser Moment ist für viele immer noch sehr prickelnd, aber auch manchmal eine Herausforderung. Manche empfinden hier eine gewisse Unsicherheit, wenn sie sich das erste Mal nackt zeigen. Das hilft: Neben offener Vorfreude können wir den Partner mit einem lüsternen Blick betrachten und signalisieren, dass wir ihn sexy finden. Den richtigen Moment, in dem die Hüllen fallen, sollte jeder für sich persönlich entscheiden, jedoch spätestens beim ersten Sex.“

Hegmann: „Was gibt es denn heute bei Tinder oder anderen Plattformen **nicht** zu sehen? Die Menschen heute sind freizügiger. Perfektion im Äußeren wird als Voraussetzung für sexuelle Anziehung erlebt. Egal, ob das individuell verschieden ist und jeder andere Dinge attraktiv findet: Das führt

zu einem immensen Druck, mithalten zu können und der macht Nacktheit so verletzbar.

Es gibt ja einen Grund für die vielen kosmetischen Korrekturen, die am Körper vorgenommen werden. Aber da muss jeder einzelne sein eigenes Wohlfühl-Tempo finden bzw. wählen. Der menschliche Körper an sich ist schön und hat alles, was es für Liebe und Sex braucht. Photoshop ist kein evolutionäres Programm!“

Hegmann: „Das ist natürlich von den Eltern abhängig. Eltern, die wenig vom Liebesleben des Kindes wissen, werden einen Besuch des Partners anders bewerten als jene, die an allem teilhaben konnten. Die einen sehen bereits Eheringe vor sich, die anderen zählen vielleicht die Bettkerben.

Zwanglos ist sicher das Beste und Wünschenswerteste. Wie das erreicht werden kann, hängt von sozialen und kulturellen Einflüssen ab. Und wie besorgt die Eltern sind, welche eigenen Erfahrungen sie gemacht haben. Die meisten schwören sich ja: Bei meinem Kind mache ich das anders als ich das erlebt habe. Und das geht seit Generationen so. Und dennoch sind alle Beteiligten verunsichert. Es bleibt eine Situation voller Befürchtungen und Hoffnungen. Da müssen Eltern wie Kinder durch und das aushalten.“

Quinn: „Auf jeden Fall sollten Sie es tun, wenn Sie sich am wohlsten damit fühlen. Meistens spürt man automatisch, wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Zu früh sollte man allerdings nicht mit der Türe ins Haus fallen. Es könnte ja passieren, dass die Beziehung schneller wieder zu Ende ist als Sie es sich wünschen.“

Hegmann: „Hoffentlich zusammen frühstücken. Flüchten ist kaum das Signal, das sagt: 'Das war schön mit dir, ich fühle mich mit dir wohl, ich mag dich oder ich genieße die Zeit mit dir.' Natürlich sind auch aus One Night Stands dauerhafte Beziehungen entstanden. Alles ist möglich in der Liebe. Aber nicht alles ist gleich wahrscheinlich. Wer mehr möchte, wird die

gemeinsame Zeit eher herauszögern als abkürzen.“

Hier erklärt Eric Hegmann die häufigsten Fehler bei Beziehungsfrischlingen:

► **Das Bewerbungsgespräch** Niemand ist gerne Kandidat, der zum Verhör gebeten wird. Geben Sie Ihrem Gegenüber das Gefühl, dass Sie sich wohl fühlen in dessen Gegenwart und dass Ihnen daran gelegen ist, dass er sich ebenfalls wohl fühlt.

► **Die Ex-Files** Wer weiß, wie die früheren Beziehungen verliefen und endeten, kann ahnen, was auf ihn zukommt. Die Neugier ist verständlich. Sie kann aber auch schädlich sein. Finden Sie einen Mittelweg, der Ihr Gegenüber nicht verschreckt.

► **Das Marketing** Sich selbst im besten Licht erscheinen zu lassen, ist ein verständlicher Wunsch. Bleiben Sie dabei authentisch. Sie haben Schwächen und Stärken – ebenso Ihr Partner.

► **Sex als Leistungssport** Sie möchten gemeinsam lustvolle Erfahrungen machen. Sie müssen dafür nicht das Kamasutra vorturnen. Lassen Sie sich darauf ein, sich gegenseitig zu erkennen und sich angenommen zu fühlen. Dann können Sie sich entspannen und wirklich Freude und Befriedigung erleben.

► **Freunde und Familie** Bestätigung Ihrer Partnerwahl durch Freunde und Familie ist ein normales Bedürfnis. Immerhin kennen Ihre Freunde und Ihre Familie Sie gut und glauben zu wissen, was Ihnen gut tut. Aber sie kennen Sie nicht so gut wie Sie. Seien Sie selbstbewusst und lassen Sie sich nicht verwirren.

► **Die Erwartungsfalle** Je höher die Erwartung umso größer die Fallhöhe. In der Beratung heißt es oft „Das habe ich mir so nicht vorgestellt“ – auch nach Jahren. Überprüfen Sie, woher Ihre Erwartungen tatsächlich kommen und ob es tatsächlich Aufgabe Ihres Partners ist, Ihre Erwartungen zu erfüllen.

► **Die Idealisierungsfalle:** Frisch verliebte haben fast alle das Gefühl, den

Partner fürs Leben gefunden zu haben. Negative Charakterzüge werden einfach ausgeblendet oder verharmlost. Das ist in der ersten Verliebtheitsphase fast natürlich, trotzdem macht es Sinn, dass man erste wichtige Warnsignale nicht übersieht und sich ein realistisches Bild von seinem Gegenüber macht. Ansonsten bekommt unser Partner auch keine realistische Chance.

► **Nicht den Zappel-Philipp spielen** Es ist ein Irrglaube, man könne die Spannung in einer beginnenden Beziehung aufrechterhalten, indem man den anderen möglichst lange über seine Gefühle im Unklaren lässt. Man ruft nicht oder verspätet zurück oder erscheint absichtlich spät zu einer Verabredung. All das sind Ego-Spiele. Verzichten Sie auf solche Spielchen und verhalten Sie sich am Besten so, wie auch Sie behandelt werden möchten.

► **Vorsicht vor Raketenstart!** Viele glauben sofort, die große Liebe fürs Leben gefunden zu haben und legen in einem Raketentempo los. Am liebsten gleich heiraten und Kinder kriegen. Aber es ist Tatsache, dass man in der ersten Verliebtheit nur selten ein wirklich realistisches Bild vom Anderen entwickeln konnte. Natürlich ist es nachvollziehbar, im Rausch der Gefühle von Zusammenziehen und gemeinsamer Zukunft zu träumen. Bremsen Sie sich hier jedoch zunächst ein wenig ein und besprechen Sie Ihre Träume vielleicht zuerst mit neutralen Personen wie Freunden.

► **Ungünstige Projektionen** Ihre Ängste und Befürchtungen sind vor allem IHRE Ängste und Befürchtungen. Verhaltensweisen Ihres Partners, die Sie verwirren, vielleicht sogar verletzen, entspringen nicht derselben Erfahrungs- und Wahrnehmungswelt wie Ihrer. Was bei Ihnen beispielsweise die Erwähnung früherer Beziehungsprobleme auslöst, muss nicht dasselbe bei Ihrem Partner auslösen. Er hat andere Erfahrungen gemacht und ordnet diese sicher ganz anders ein.

► **Keine Angst vor Veränderungen** Jede Beziehung muss auf Veränderungen von innen und außen reagieren können. Egal wie Sie sich

Ihre Beziehung in einigen Jahren vorstellen: Die Chancen stehen gut, dass sich alles ganz anders entwickelt. Seien Sie neugierig, was passiert und freuen Sie sich auf neue Erfahrungen. Angst vor Veränderung tut der Liebe nicht gut.

► **Nicht klammern!** Klammern ist ebenso wenig gut wie ein zu unverbindliches Zusammensein. Hier muss jeder für sich entscheiden, was ihm gut tut und im besten Fall passt das zusammen. Wer ein sicheres Bindungsverhalten hat, wird damit kein Problem haben. Wer eher ängstlich und unsicher ist, wird mit einem distanzierten Typ nur kurzzeitig eine gute Zeit erleben.

© Axel Springer AG. Alle Rechte vorbehalten