

Verliebtheit und Liebe  
sind zwei Paar Schuhe.

# Ende der Verliebtheit? Anfang von Liebe

SHUTTERSTOCK

**Verliebtsein, dieses vielversprechende Sehnsuchtsgefühl, wird oft mit Liebe verwechselt. Es handelt sich jedoch um zwei komplett unterschiedliche Empfindungen.**

VON VERA KAMMERER

Verliebtheit und Liebe sind die zwei aufeinanderfolgenden Phasen einer Partnerschaft, wobei die Stärke der Verliebtheit gar nichts über die langfristige Stabilität einer Beziehung aussagt. Viele Paare jagen jedoch dem Gefühl des Verliebtseins hinterher, ohne zu verstehen, dass sie längst lieben.

## Die Verliebtheit: Wie eine Achterbahnfahrt

Verliebtheit ist ein körperlicher und geistiger Ausnahmezustand, der mit einer Achterbahnfahrt

Liebe ist auch eine Haltung von Wertschätzung und der gegenseitigen Unterstützung.

Vera Kammerer

gleichgesetzt werden kann. Wir sind wie in einer rosaroten Blase, rationales Denken fällt in dieser Phase schwer.

Adrenalin und Dopamin, die sogenannten lauten Botenstoffe, werden ausgeschüttet und sorgen für die Glücksgefühle. Durch Testosteron und Östrogen wird das Verlangen nach körperlicher Nähe und Intimität intensiviert, die Partner wollen jede freie Minute miteinander verbringen. In dieser Zeit entsteht die Basis einer Partnerschaft. Doch dieses Verliebtheitsgefühl können wir unmöglich auf Dauer aushalten, das wäre viel zu anstrengend.

Schleichend reguliert sich unser Körper wieder herunter, Ernüchterung tritt ein. An dieser Weggabelung, zu der Paare in dieser Phase gelangen, gibt es zwei Möglichkeiten: Die Beziehung wird beendet, weil die einkehrende Ruhe mit vermeintlicher Langeweile verwechselt wird – oder vielleicht mit der Vermutung: „Wir haben uns auseinandergelebt“.

Oder man entscheidet sich bewusst für die Partnerschaft und schafft damit den Übergang von

**Liebe: Jetzt haben die „leisen“ Botenstoffe das Sagen**

der stürmischen Phase der Verliebtheit hin in die Phase der Liebe. Diese spielt sich neurologisch und physiologisch gesehen in vollkommen anderen Hirnregionen ab und ist hingegen mit den sogenannten leisen Botenstoffen verbunden.

Durch Nähe und Kuschneln werden Serotonin, das Bindungshormon Oxytocin und das Glückshormon Endorphin ausgeschüttet. Diese sorgen bei den Partnern für ein Gefühl von Vertrauen, Sicherheit, Ankommen und Verbundenheit.

Liebe ist auch eine Haltung von Wertschätzung und der gegenseitigen Unterstützung – und zwar nicht zuletzt im Bestreben, in der Partnerschaft zu wachsen und die schönste Seite zu leben.

Es ist beruhigend zu wissen, dass trotz sinkender prickelnder Aufregung die Gefühle für den Partner, die Partnerin nicht verschwinden, sondern sich verändern. Das ist auch notwendig, denn nur so kann aus dem Ende der Verliebtheit der Anfang von Liebe werden.

## Vera Kammerer

ist Partnervermittlerin und Inhaberin der Partnervermittlungsgesellschaft Vera Kammerer in Niederdorf.

» [www.partneragentur.it](http://www.partneragentur.it)



MANUEL KOTTERTEGER



Die Zeitung am Sonntag

Besuchen Sie  
uns auf  
Instagram



[instagram.com/zettamsonntag](https://www.instagram.com/zettamsonntag)