

# Endlich wieder verliebt ...

... in den eigenen Mann. Warum erwachsene Frauen gern wieder so verknallt wären wie Teenager

ZUM ERSTEN MAL fiel es mir auf, als wir eines Abends in der Pizzeria saßen. Am Nebentisch beobachtete ich einen Mann und eine Frau – offensichtlich frisch verliebt. Die beiden konnten nicht voneinander lassen, blickten sich tief in die Augen, hielten Händchen, ab und zu beugten sie sich vor, um sich zu küssen. „Süß“, seufzte ich. „Hm...“, sagte mein Mann, während er auf sein Smartphone tippte. „Entschuldige, nur noch kurz eine Mail.“

Wir sind seit sieben Jahren zusammen, und in diesem Moment wurde

## Dorothea (78) und Johnny Specht (81)

Als Kinder waren sie Nachbarn, später wurden sie Freunde und schließlich ein Paar. Seit 57 Jahren verheiratet.

**Der erste Kuss?** Auf einem Nachkriegs-Hoffest. Johnny wollte einen Rivalen ausstechen.

**Wie oft küssen Sie sich?** Nicht mehr so häufig wie in der Jugend.

**Wo küsst es sich am besten?** Früher haben wir uns heimlich im Hausflur geküsst ...

**Der romantischste Ort, an dem Sie sich geküsst haben?** Auf einem Berg in Hongkong, vor uns die glitzernde Skyline.

mir klar: So verliebt wie die beiden am Nebentisch sind wir nicht. Nicht mehr. Von außen betrachtet sehen wir womöglich aus wie eines der Paare aus der Bilderserie „Bored Couples“ von Martin Parr. Der britische Künstler hat in Restaurants schonungslos Männer und Frauen fotografiert, die sich nichts mehr zu sagen haben. Leere Gesichter, die in verschiedene Richtungen blicken, zusammengepresste Münden, betretenes Schweigen. Okay, so schlimm ist es bei uns nicht. Wir reden miteinander, da ist eine tiefe Verbundenheit und Vertrautheit. Aber so richtig verknallt?

Bei akuter Verliebtheit spielen die Hormone verrückt, der Körper schüttet haufenweise Botenstoffe aus – ein bisschen so, als wäre man auf Drogen. Ein Zustand, den kein Mensch auf Dauer durchhalten kann. Spätestens nach sechs Monaten ist es vorbei mit den Schmetterlingen im Bauch. So geschenkt also alles normal zwischen meinem Mann und mir. Und doch ertappte ich mich immer wieder dabei, wie sehr mir dieser Zustand, dieses Liebes-Hoch, dieses Berauschtsein vom anderen fehlt. Meinen Freundinnen geht es ähnlich. Man schreibt einander im-

mer noch kleine Briefchen, aber da steht dann „Holst du die Sachen aus der Reinigung?“ statt „Ich freu mich auf dich“. Und das Einzige, was einem beim Thema Sonnenuntergang einfällt, ist, dass es dann bald Essen gibt. Trotzdem: Man könnte zufrieden sein. Doch eine funktionierende Partnerschaft genügt uns offensichtlich nicht. Wir träumen vom Turteln wie in der Anfangsphase und schauen neidisch auf alle, die Händchen haltend im Restaurant sitzen.

Haben wir keine anderen Sorgen? Doch, und genau das sei das Problem, sagen Experten wie Eva Illouz. Die israelische Soziologin hat sich mit der Frage beschäftigt, wie der Kapitalismus die Liebe verändert, und festgestellt, er „versetzt uns in eine extrem durchorganisierte, berechnende Welt“. Vor allem Frauen stünden unter Druck, alles richtig machen zu wollen in Sachen Job, Beziehung, Kinder, sagt Illouz.

Bücher geschrieben wie, ganz aktuell, „Ehehygiene. Was man so alles tut, um es mal wieder zu tun“.

Doch was, wenn das Lesen solcher Ratgeber nichts bringt? Eine Affäre beginnen, um endlich mal wieder dieses Kribbeln zu spüren? „Die Verliebtheit ist die Revolution der Seele gegen die Diktatur der Gewohnheit und Mittelmäßigkeit“, schreibt der Aachener Psychoanalytiker Micha Hilgers. Allerdings man weiß ja, wie die meisten Revolutionen enden.

Bei Gabriele Leipold sitzen viele Paare, die sagen, sie würden die Leichtigkeit der ersten Monate vermissen. „Nach etwa zwei Jahren Zusammenleben oder nach dem zweiten Kind – da wird's unangenehm“, sagt die Münchner Paartherapeutin. „Oft haben diese Paare sich ein Stück weit verloren, sie nehmen nicht mehr am Innenleben des anderen teil.“ Kommt einem bekannt vor. Statt sich von den Mails auf sei-

liebtheits-Flow.“ Wer sich nach Romantik sehnt, übernimmt die Regie am besten selbst: küsst sich in den unmöglichsten Situationen, legt sich nachts zum anderen ins Bett, organisiert einen Kurztrip in ein lauschiges Hotel oder bucht im Sternerestaurant und sagt: „So, und du kommst mit.“

STATT WIE GEWOHNT abends nach der Arbeit schnell etwas beim Italiener mitzunehmen, kaufe ich Karten für Coldplay – nicht besonders verrückt, aber etwas, was wir lange nicht mehr zusammen gemacht haben. (Ich fände es ziemlich albern, uns zum Fallschirmspringen anzumelden.) Der Abend wird wunderbar. Ich hatte fast schon vergessen, wie sexy ich meinen Mann finde, während er da so steht und zu *Fix You* mit den Füßen wippt. Es ist banal, aber es funktioniert. Leider, wie gesagt, nicht auf Dauer.

„Würde auch keiner aushalten“, sagt Gabriele Leipold. „Viel zu anstrengend.“ Sich ein Leben lang am selben Mann zu berauschen ist von der Natur einfach nicht vorgesehen. Es hilft also nichts: Statt immer wieder nach dem Kick zu suchen, sollten wir auch lernen, das ruhige und beständige Glück zu schätzen. Dauerliebtheit sei nur etwas für Teenager, findet Paartherapeut Wolfgang Hantel-Quitmann. Erwachsene sollten sich der erwachsenen Liebe widmen. „Da kann man ebenfalls romantische Situationen erleben und vor allem eine Intimität, die man frisch verliebt nicht einmal körperlich erreicht“, sagt er. Und, nicht vergessen, die männliche Vorstellung von Verliebtheit ist oft eine ganz andere. („Schatz, ich habe dein Auto gewaschen.“) Manchmal ist mehr Romanistik im Leben, als man glaubt.

Das warme Gefühl, dem Mann, den man liebt, zu vertrauen, das Wissen, dass man sich auf ihn verlassen kann, ist auf Dauer sowieso bekömmlicher als das andauernde Geflatter im Magen. ●

## Alles gut, alles schön, alles vertraut. Doch wo bleibt der Kick?

„Wenigstens im Privaten wollen sie etwas erleben, was unorganisiert, unkalkulierbar erscheint.“ Die Liebe als letztes Abenteuer.

In Italien gibt es ein Sprichwort: Man kann nicht das Fass voll und die Frau betrunknen haben. Einerseits den verrückten Ausnahmezustand der Anfangszeit, Leidenschaft, Herzklopfen – andererseits die Gewissheit, sich auf den anderen verlassen zu können, Geborgenheit und Beständigkeit. Wir hätten gern beides, auch wenn sich das gegenseitig ausschließt. Frauen zwischen 35 und 44 treibt dieses Dilemma besonders um, sagt der englische Therapeut Andrew G. Marshall. Weil das Thema so viele beschäftigt, werden

nem Smartphone ablenken zu lassen, hätte mein Mann mich in der Pizzeria lieber fragen sollen, wie es mir geht. Oder ich ihn. „Sprechen Sie über Ihre Träume, Ihre Sehnsüchte. Das machen nämlich Verliebte, die erzählen sich alles“, sagt Gabriele Leipold. „Denken Sie darüber nach, wie Sie sich verhalten würden, wenn Sie jemanden gerade erst kennenlernen. Da wollen Sie wissen, was der andere denkt. Sie machen sich hübsch, wollen viel Zeit mit ihm verbringen.“ Die Beziehungs-Expertin empfiehlt *Dates*. „Verabreden Sie sich, unternehmen Sie etwas Neues oder Verrücktes. Wenn Sie sich in anderen Situationen wahrnehmen, spüren Sie durchaus wieder so was wie den Ver-