

7 WOCHEN GUT GEWÜRZT

HIER FEHLT WAS

LIEBES PAAR,

gibt es nach acht Jahren Beziehung noch Romantik und Leidenschaft? Oder sind Jogginghose und Couch okay? Diese Frage beschäftigt Hans und Laura in „Zwei im falschen Film“¹.

Die Abende verbringen die beiden daheim auf dem Sofa, Laura mit Augenmaske, beide Chips essend und mit Videospielen. Sie sind ein eingespieltes Team und Vieles ist zur Gewohnheit geworden. Doch irgendwie fehlt auch etwas. Er ist nicht eifersüchtig. Dass den beiden die Erotik abhandengekommen ist, merkt man dann, wenn Hans seine Freundin kumpelhaft Heinz nennt. Doch Laura entscheidet: „Lieber dramatisch sterben, als langsam langweilig dahindümpeln.“ So macht jede:r eine Liste, was sie:er gegen die Langeweile in der Beziehung tun möchte. Auf diese Weise entstehen witzige und dramatisch-missglückte Paarmomente.

Eingespielt sein, Gewohnheiten und Routinen haben – das kann total gut sein, denn das gibt auch Stabilität und Sicherheit. Doch bei manchen Paaren kommt nur kurz danach die Langeweile. Das passiert ganz langsam und so, dass es kaum bemerkt wird. Schrittweise kommt die Liebe abhanden, ohne dass eine:r den genauen Grund dafür benennen könnte. – Woran kann das liegen?



der Paarbeziehung weniger. Mit der Zeit kennt man einander immer besser und wird dadurch auch sparsamer in der Kommunikation. Wenn dann noch hinzukommt, dass sich jede:jeder der Liebe der:des anderen gewiss ist, wird diese oft nicht mehr extra betont.

Schnell zeigt sich jedoch: Weil wenig zurückkommt, wird man noch sparsamer. Im Umkehrschluss fühlt sich der:die Andere mehr und mehr ungeliebt und verhält sich entsprechend. Vielleicht wird dadurch auch die gemeinsam verbrachte Zeit immer weniger. Hier fehlt etwas und so wird es fad und langweilig in der Beziehung.

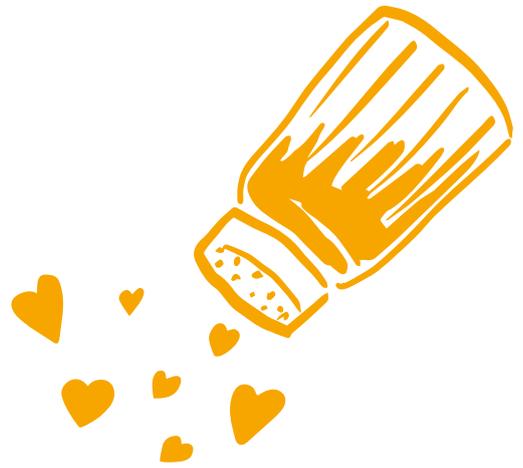
Simone Krämer

Ein Lob ist erst ein Lob, wenn es ausgesprochen wird. Das heißt umgekehrt, „wenn ich in der Paarbeziehung etwas Positives wahrnehme und es nicht sage, dann ist es auch nicht existent und hat keine Bedeutung in der Beziehung.“²

Neben dem ausgesprochenen Wort lesen wir die Liebe der:des anderen auch aus ihrem:seinem Verhalten ab und interpretieren dieses. Während es früher zahlreiche liebevolle, lobende und anerkennende Worte im Alltag gab, werden diese mit zunehmender Dauer

¹ *Zwei im falschen Film*, Deutschland 2017, 107 Min., FSK ab 12, von Laura Lackmann, mit Laura Tönke, Marc Hosemann, Sebastian Schwarz

² Vgl. Erich H. Witte/Helga Wallschlag (2006): *Die fünf Säulen der Liebe. Wie Paare glücklich bleiben*, Herder Verlag Freiburg.



„Lasst uns aufeinander achten und uns zur Liebe
und zu guten Taten anspornen.“

(Hebräer 10, 24)

DER LIEBE WIEDER WÜRZE GEBEN

Gegen sich einschleichende fade Langeweile kann ein bisschen „Würze“ im Miteinander helfen:

- ♥ weg mit der Jogginghose → schmeiß dich für deinen Lieblingsmenschen in Schale
- ♥ nicht einfach einschalten → besprecht miteinander, was geschaut wird
- ♥ nicht nebenbei ein Schmatzer auf die Wange → küsst einander auf diese ganz besondere Weise und länger als 6 Sekunden (das setzt glücklich machende Hormone im Körper frei)
- ♥ ihr seid keine Wohngemeinschaft → sondern Liebende
- ♥ Überraschung! → bring ihm seinen Lieblingsjoghurt mit
- ♥ das tut ihr sonst nie in der Öffentlichkeit? → haltet Händchen, so dass alle es sehen können
- ♥ löffle nicht schweigend → mach ein Kompliment für das lecker zubereitete Essen
- ♥ früher waren es kleine Zettel, heute sind es kurze Nachrichten auf dem Handy → schick ein Herz mit einem „I love U“