

Beziehung

Gibt es Liebe auf den ersten Blick? Expertinnen beantworten Fragen zur Partnerwahl

Die große Liebe zu finden, ist für viele Menschen ein wichtiges Lebensziel. Andere haben den Traumpartner oder die Traumpartnerin schon gefunden. Was Experten über Partnersuche, Liebe und Beziehung denken.

von Christina Tangerding

veröffentlicht am 31.01.2025

Gibt es Liebe auf den ersten Blick?

Es gibt sicherlich eine spontane Faszination, verbunden mit großer Anziehungskraft. Man kann aus dem Moment heraus eine tiefe Verbundenheit spüren, die meistens damit einhergeht, dass man bewusst oder unbewusst etwas Vertrautes entdeckt. Das kann die Art und Weise sein, wie sich jemand eine Haarsträhne aus dem Gesicht streicht oder wie jemand spricht. Das Vertraute gibt eine gewisse Sicherheit. Man spricht auch von Schockverliebt-



Foto: Hesse/Huber

heit, wenn man sich innerhalb von Sekunden zu einem Fremden hingezogen und sich in seiner Nähe gut fühlt. Man genießt den Moment und möchte mit der anderen Person zusammen sein.

Für eine tiefergehende Liebe braucht es jedoch Vertrauen, das erst entstehen und wachsen muss. Dabei lässt man sich längerfristig auf etwas ein, man kann sich fallen lassen und erlebt eine große Sicherheit. Diese Art von Liebe braucht Zeit, sie muss wachsen. Sie besteht auch nicht nur aus Romantik, man muss sogar das eine oder andere aushandeln, es ist über Lebensmodelle und Wertvorstellungen zu sprechen.

Eva-Maria Hesse berät in ihrer [Praxis für Paarberatung in Nürnberg](#) Paare und Familien.

Wie findet man den richtigen Partner/die richtige Partnerin?

Eva-Maria Hesse: Am Anfang steht die Frage: Was ist der richtige Partner? Das kann natürlich nur jeder für sich beantworten. Aber für die meisten von uns sollte es jemand sein, bei dem Ehrlichkeit und Vertrauen eine wichtige Rolle spielen. Im Laufe der Zeit findet man heraus, ob jemand authentisch ist und zum Beispiel auch über vorangegangene Beziehungen und Trennungen erzählen kann sowie über seine Herkunftsfamilie reflektiert. Ein „richtiger“ Partner sollte auf jeden Fall Interesse zeigen an den Gefühlen und Gedanken des anderen und auch sich selber mitteilen.

Einen Partner findet man in der Regel nur, indem man rausgeht, sich Gruppen wie einem Sportverein oder einem Kochkurs anschließt oder zum Tanzen geht. In den eigenen vier Wänden ist es schwierig, jemanden kennenzulernen – außer man nutzt eine der vielen Online-Dating-Plattformen. Das kann auch funktionieren, aber da fehlt es zunächst einfach an dem Moment, in dem man die andere Person tatsächlich erlebt. Im realen Leben gibt es bessere Möglichkeiten, um ins Spüren zu kommen. Bei Online-Plattformen muss man etliche Treffen absolvieren, um zu merken, wie jemand tickt, wie spontan jemand sein kann usw.

Voraussetzung für Kennenlernen ist Offenheit und man sollte auch nicht zu sehr zu planen, also nicht zum Tanzen gehen und sich vornehmen, an diesem Abend noch die große Liebe zu finden. So wird es in aller Regel nicht zu funktionieren – ebenso wenig wie man sagen kann, ich verliebe mich heute sicher nicht. Der Partner fürs Leben kann einem auch im Supermarkt über den Weg laufen.

Was können Paare tun, damit die Liebe bleibt?

Eva-Maria Hesse: Ein wichtiger Faktor ist, sich immer wieder Inseln zu schaffen, regelmäßige Dates auszumachen, bei denen man dem Alltag entflieht. Gerade wenn Kinder da sind, sollte man sich gezielt Zeiten suchen, in denen man unbeschwert und leicht miteinander umgehen kann, wo man Dinge tut, die einem Spaß machen. Spazieren gehen, tanzen, sich massieren, ins Kino oder Theater gehen – Zeit, in der nicht über Probleme gesprochen wird, sondern in der man das Beziehungskonto im Positiven aufladen kann.

Ein zweiter Faktor ist, eine gesunde Balance zwischen Bindung und Autonomie zu schaffen. Beides ist gleichermaßen wichtig in Beziehungen. Man sollte für die verbindenden Momente zu zweit sorgen, aber zugleich auch ein gutes Eigenleben pflegen. Es gibt sozusagen drei Säulen: die Säule Familienleben, wenn es Kinder gibt, die Eigenleben-Säule und die Paar-Säule. Diese Säulen müssen stabil gehalten werden. Dabei ist es gut, wenn man bewusst eigene Interessen, eigene soziale Kontakte, eigene Hobbys pflegt. Das bringt eine gute Dynamik in die Paarbeziehung und sorgt für Attraktivität und eine positive Fremdheit, die ein gewisses Interesse bei der anderen Person weckt. Paare, die alles zu zweit machen, ersticken sich mit ihrer Zweisamkeit. Es geht in Paarbeziehungen eher um eine gute Art der Unabhängigkeit als um Abhängigkeit.

Wichtig ist außerdem die Augenhöhe. Das heißt, dass sich die Partner immer auf der Erwachsenenenebene begegnen und nicht einer über oder unter dem anderen steht. Sonst wäre es eher wie Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Das wäre schlecht, das sind oft Beziehungen, in denen einer kontrolliert: Hast du das Waschbecken geputzt? Warum bist du noch nicht zuhause? Es gibt sogar Paare, die sich mit Vati und Mutti ansprechen – sehr ungut.

Die Kommunikation sollte wertschätzend und respektvoll sein. Ganz wichtig ist es, eigene Wünsche und Erwartungen zu äußern, denn Bedürfnisse können sich im Laufe der Jahre verändern. Darüber sollte immer gesprochen werden, sodass man nach Lösungen suchen kann, wenn man merkt, dass man ein Bedürfnis der anderen Person nicht erfüllen kann oder will. Daraus ergibt sich eine gesunde Art der Auseinandersetzung. Streit hingegen, der mit Abwertung und Verletzung einhergeht, hat in Beziehungen nichts verloren. Gute Konfliktlösungsgespräche sind notwendig, damit der Motor einer Beziehung rund läuft.

Ein weiterer wichtiger Faktor ist die körperliche Nähe. Damit meine ich nicht nur Sex, sondern einen liebevollen zärtlichen Umgang miteinander. Sich in den Arm nehmen, sich berühren, sich küssen, miteinander kuscheln. Eine gewisse Körperlichkeit tut gut und schafft Verbindung. Über diese Zärtlichkeit wird auch das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet, das für eine gute Partnerschaft sorgt und letztlich ja auch den Unterschied zu einer freundschaftlichen Beziehung ausmacht.

Generell ist es wichtig, achtsam miteinander umzugehen, denn Beziehung ist kein Selbstläufer. Man muss sich immer um Beziehung bemühen und sie weiterentwickeln. Natürlich gibt es auch Krisen. Aber wenn man Krisen frühzeitig erkennt und auf sie reagiert, vielleicht regelmäßig einen kleinen Check-up macht und einen Blick von oben auf die Beziehung wirft, um zu schauen, in welchem Zustand die Partnerschaft ist, wo man vielleicht etwas ändern kann, dann ist das ein guter Weg, um lange miteinander in Beziehung bleiben zu können.