

PSYCHOLOGIE HEUTE

BEZIEHUNG

Liebe ich zu stark?

Wir können Liebesgefühle bewusst verstärken oder abschwächen, so das Ergebnis einer neuen Studie. Ist das hilfreich bei unfreiwilligen Trennungen?

VON SUSANNE ACKERMANN

 14. AUG 2019

Verliebtheit, eine starke emotionale Bindung an den Partner oder sexuelles Begehren, all das scheint pure Naturgewalt zu sein. Aber Liebe lässt sich auch regulieren, also bewusst verstärken oder abschwächen. Das bestätigen psychologische Studien seit längerem, und diese Fähigkeit halten die Autoren einer aktuellen Studie auch für gesund: Wer glaubt, Gefühlszustände in seinem eigenen Sinne beeinflussen zu können, tue damit auch etwas für seine seelische Gesundheit.

Eine Befragung von rund 250 Teilnehmern zeigte: Diejenigen, die glaubten, normale Gefühle wie Fröhlichkeit oder Angst regulieren und ändern zu können, waren auch der Meinung, Verliebtheit, sexuelles Begehren oder Bindung selbst verstärken oder abschwächen zu können, und zwar indem sie beispielsweise ihre Verliebtheit zu etwas Besonderem, Einzigartigem erklärten. Und es gab Teilnehmer, die generell dazu neigten, emotional aufwühlende Situationen oder intensive Gefühlszustände kognitiv umzudeuten, wenn ihnen dies notwendig schien. Sie sahen sich auch in der Lage, Liebesgefühle neu zu bewerten. Allerdings zeigten sich auch sehr viele Befragte überzeugt, Verliebtheit

nicht herunterdimmen zu können. Darüber hinaus glaubten die meisten Probanden nicht, dass man sich auf Knopfdruck verlieben oder gezielt Bindung und sexuelles Begehren ins Leben rufen kann.

Liebesgefühle im Alltag regulieren

Die Psychologen nehmen an, dass es hilfreich ist, an diesen Überzeugungen anzusetzen, um zu vermitteln, dass und wie Liebesgefühle im Alltag besser reguliert werden können. Gelingt es beispielsweise, sich nach einer unfreiwilligen Trennung zu „entlieben“ und nach und nach die gesamte Situation neu zu bewerten, sei dies gesünder, als in dem emotional belastenden Zustand direkt nach der Trennung zu verharren. Und wenn Liebe im Lauf einer Partnerschaft zu schwinden scheint, könne die Frage auftauchen, was man dafür tun kann, sie wieder zu erleben – das Spektrum reicht von gemeinsamen Aktivitäten, besserem Umgang mit emotionalem Stress, mehr Zuhören bis hin zur Paartherapie.

Kruti Surti, Sandra J. E. Langeslag: Perceived ability to regulate love. Plos One, 2019. DOI: [10.1371/journal.pone.0216523](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216523)
