

Thomas Nehls

Die 99 größten Mythen über Liebe, Sex und Partnerschaft

Was wir über Liebe glauben und warum es
selten stimmt

© 2025 Thomas Nehls

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede
Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die
Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu
erreichen unter: Thomas Nehls, Altenhainerstr. 10, 65812 Bad
Soden am Taunus, Germany, info@thomas-nehls.de
Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:
info@thomas-nehls.de

Über den Autor

Thomas Nehls, Jahrgang 1964, ist Vater von vier erwachsenen Kindern, Stiefvater von zwei weiteren und inzwischen vierfacher Großvater. Eine lebendige Familienrealität, die ihn täglich daran erinnert, dass Beziehungen keine klaren Baupläne kennen, dafür umso mehr Improvisationstalent erfordern. Nach dem Erfolg seines ersten Buches „Doppelt hält besser!“, in dem er mit viel Witz, Herz und rückblickender Weisheit auf zwei Ehen, viele Erkenntnisse und noch mehr Alltagskomik schaut, geht er mit diesem Buch einen Schritt weiter.

In „Die 99 größten Mythen über Liebe, Sex und Partnerschaft“ weitet er den Blick von der persönlichen Beobachtung hin zu einem kollektiven Beziehungs-kompass für alle, die schon einmal geliebt, gestritten, gehofft oder geseuftzt haben. Mit feinem Gespür für Zwischentöne, einem klaren Blick auf das Menschliche und der nötigen Portion Selbstironie schreibt er über das, was uns verbindet und oft auch trennt: die Liebe und all ihre Missverständnisse.

Die Ehe mit seiner zweiten Frau gibt ihm nicht nur Gelassenheit, sondern auch täglich neuen Stoff für seine Beobachtungen. Was ihn dabei leitet, ist keine Theorie, sondern gelebte Beziehungserfahrung, denn wer gelernt hat, mit den eigenen Widersprüchen zu leben, versteht andere oft besser.

Willkommen im Land der Beziehungsirrtümer

Über die Liebe ist schon viel gesagt worden. Zu viel, könnte man meinen: Es gibt viele Bücher, Lieder, Filme, Hochzeitsreden, Instagram-Zitate in geschwungener Schrift, und trotzdem sitzen wir früher oder später doch wieder ratlos am Küchentisch und fragen uns: „War das jetzt ein normales Beziehungs drama, oder sind wir schon im dritten Akt einer Tragödie?“

Obwohl die Liebe überall Thema ist, wird sie erstaunlich oft missverstanden. Das liegt nicht nur an schrägen Ratgebern oder zweifelhaften Dating-Coaches im Internet, sondern auch an den vielen Mythen, die wir irgendwann aufgeschnappt und nie wieder hinterfragt haben. Sie klingen gut, so gut, dass man sie fast automatisch glaubt. „Wahre Liebe erkennt man sofort.“ „Wer liebt, der kämpft.“ „Ohne Eifersucht stimmt was nicht.“ Wer kennt solche Sätze nicht?

Dieses Buch möchte genau da ansetzen: bei den großen und kleinen Irrtümern über Beziehungen, die sich so hartnäckig halten wie schlechte Fernsehserien. Es versammelt 99 Mythen, über die man schmunzeln, diskutieren oder ein bisschen erschrecken kann, je nachdem, wie sehr man sich selbst darin wiederfindet. Und keine Sorge: Das passiert den Besten. Auch mir.

Ich richte mich an alle, die mitten im Beziehungsleben stehen, ob frisch verliebt, in langjähriger Zweisamkeit, gerade getrennt oder irgendwo dazwischen. Menschen, die nicht perfekt lieben (gibt's die?), aber mit Neugier, Zweifel und vielleicht auch einem leichten Beziehungs-Jetlag durchs Leben gehen, an Paare, die wissen, dass Harmonie nicht automatisch bedeutet,

alles gleich zu sehen. Und an Einzelne, die langsam begreifen, dass es schwer ist, den oder die Richtige zu finden, wenn man selbst dauernd damit beschäftigt ist, sich in romantischen Erwartungen zu verheddern.

Sie brauchen keine therapeutische Vorbildung, um dieses Buch zu lesen, nur eine gewisse Lust, hinzuschauen. Und vielleicht auch die Fähigkeit, über sich selbst zu lachen, wenn Sie merken, dass Sie jahrelang einer Idee hinterhergelaufen sind, die aus einer Hollywood-Komödie stammt – bloß ohne Happy End.

Was Sie hier finden, sind keine Regeln, sondern Anregungen. Keine universellen Wahrheiten, sondern Gedankenanstöße mit Augenzwinkern. Die Mischung aus psychologischem Wissen, persönlicher Erfahrung und alltagstauglicher Beobachtung soll vor allem eines: helfen, Klarheit zu gewinnen. Nicht im Sinne von „So musst du lieben“, sondern eher wie ein guter Freund, der sagt: „Du, vielleicht ist das mit der totalen Verschmelzung doch nicht so gesund, wie du immer dachtest.“

Wenn Sie beim Lesen also nicken, lachen, widersprechen oder sich ertappt fühlen, dann erfüllt dieses Buch seinen Zweck. Es will nicht belehren, es will Sie auf dem Weg zu mehr Leichtigkeit in der Liebe begleiten, zu mehr Verständnis im Miteinander und etwas weniger schlechtem Gewissen, wenn's mal nicht läuft wie im Märchen. Denn ganz ehrlich: Die sieben Zwerge waren auch keine Beziehungsexperten.

Kapitel 1

Herz versus Hirn

Wenn es um die Liebe geht, kennt kaum jemand den Mittelweg. Entweder sie wird verklärt wie ein verstaubtes Märchenbuch oder zerlegt wie ein alter Toaster auf dem Küchentisch. Dazwischen liegt das echte Leben, und genau dort wird es interessant.

Denn während Romantikratgeber, Popsongs und Serienfiguren mit großer Überzeugung behaupten, dass Liebe sich immer „ganz sicher anfühlt“, sitzen reale Menschen abends auf der Couch und fragen sich, ob das jetzt schon Routine oder noch Beziehung ist oder warum man eigentlich gerade eher über den Wäschekorb nachdenkt als über erotische Spannung.

Viele Vorstellungen von Liebe wirken auf den ersten Blick plausibel, bis man anfängt, sie zu leben zu wollen. Dann stellt sich heraus: „Liebe auf den ersten Blick“ ist oft ein hormoneller Kurzschluss, „Für immer glücklich“ ist nicht unbedingt ein belastbarer Alltagssatz, und „Wenn’s passt, ist alles leicht“ funktioniert vielleicht bei Puzzle-Stücken, aber selten bei Menschen.

Was wir über die Liebe zu wissen glauben, ist oft weniger Erfahrung als Erzählung. Und je öfter wir sie hören, ob in Hochzeitsreden, Podcasts oder von Tanten mit „intuitiver Menschenkenntnis“, desto eher nehmen wir sie als Maßstab für unser eigenes Beziehungsleben. Das Problem daran: Viele dieser Sätze klingen gut, verhalten sich aber in freier Wildbahn eher schwierig.

In diesem Kapitel räumen wir deshalb ein wenig auf mit den größten Irrtümern, Mythen und Wunschkörpern rund um die Liebe. Nicht, um sie kaputtzumachen, sondern um sie auf tragfähigere Beine zu stellen. Echte Nähe beginnt selten dort, wo alles sofort passt, sondern eher da, wo man merkt: „Ach, so hast du das gemeint?“ und dann trotzdem bleibt.

Ob es nun um das berühmte Kribbeln geht (Spoiler: Es ist biochemisch bedingt), um den Glauben, dass Gegensätze sich ewig anziehen (Spoiler: nur eine Weile, dann wird's anstrengend) oder um die Frage, ob man für Liebe wirklich kämpfen muss, in diesem Kapitel schauen wir genauer hin. Mit einem Augenzwinkern, etwas Geduld und der leisen Hoffnung, dass wir uns von all dem, was wir zu wissen glauben, vielleicht ein Stück weit verabschieden, um Platz zu machen für das, was wir wirklich erleben.

Mythos Nr. 1

Nur Liebe auf den ersten Blick ist wahre Liebe

Klingt romantisch....

Man kennt sie: diese Szene, in der sich zwei Fremde zufällig begegnen – auf einer Treppe, im Supermarkt oder beim Griff nach derselben Avocado – und zack! Die Welt bleibt stehen. Die Umgebungsgeräusche verschwinden, ein Lächeln leuchtet in Zeitlupe, und irgendwo im Hintergrund erklingt ein Streicher-Ensemble. Es ist der Moment, in dem Liebe auf den ersten Blick geschieht. Zumindest im Film.

In der Realität ist dieser Moment oft weniger dramatisch. Da steht man dann doch eher mit schiefem Einkaufswagen in der Gemüseabteilung, denkt kurz: „Nettes Lächeln.“ und ärgert sich dann, weil man vergessen hat, Spülmittel zu kaufen. Trotzdem hält sich die Idee hartnäckig: Wenn es wirklich Liebe ist, muss es doch sofort „klick“ machen. Alles andere wäre ja nur... na ja... nett.

Tatsächlich ist das, was wir als „Liebe auf den ersten Blick“ erleben, in vielen Fällen eher ein biologisches Feuerwerk als ein seelisches Erkennen. Unser Gehirn ist nämlich ziemlich schnell, wenn es darum geht, aus Reizen ein Gefühl zu machen und nennt das Ganze dann kurzerhand: Schicksal.

Wissenschaftlich betrachtet läuft Folgendes ab: Unser Belohnungssystem, eine Art inneres Las Vegas, schüttet Dopamin aus. Wir fühlen uns elektrisiert, fokussiert und ein bisschen high. Gleichzeitig sinkt der Serotonininspiegel, was dafür sorgt, dass unser Denken auf Hochtouren läuft, aber

leider nicht dort, wo es um Vernunft ginge. Dazu gesellen sich Noradrenalin (Herzklopfen, feuchte Hände, dieser Mix aus Aufregung und Atemnot) und Oxytocin, das berühmte Bindungshormon, das bereits signalisiert: „Das da vorne fühlt sich irgendwie nach Zuhause an.“, obwohl wir noch nicht mal den Nachnamen kennen.

Was dabei zurücktritt, ist natürlich unser präfrontaler Kortex, also der Teil des Gehirns, der normalerweise für so nervige Dinge wie Logik, Realitätssinn und „vielleicht sollten wir erst mal reden“ zuständig ist. Stattdessen übernimmt das limbische System. Das ist ungefähr so, als würde man die Hausaufgaben dem inneren Teenager überlassen: voller Emotion, aber leider null Planung.

Der niederländische Psychologe Florian Zsok hat in einer Studie 2017 gezeigt, dass dieses berühmte „Es war sofort Liebe!“ meist nicht viel mehr ist als ein intensiver Eindruck, der auf Projektion basiert. Wir sehen nicht den Menschen, wir sehen das, was wir in dem Moment brauchen. Ein Lächeln, das uns Geborgenheit verspricht, eine Stimme, die an jemanden erinnert, der uns mal wichtig war, eine Haltung, die nach Abenteuer ruft oder nach Sicherheit, je nachdem, wonach unser inneres Drehbuch gerade verlangt.

Und das ist auch gar nicht schlimm. Es ist menschlich und sogar schön. Nur: Es ist keine Liebe. Es ist Verliebtheit. Und Verliebtheit ist großartig, solange man sie nicht mit langfristiger Beziehungsfähigkeit verwechselt. Denn was man in diesem Moment nicht sieht, sind die entscheidenden Dinge: Werte, emotionale Reife, Konfliktverhalten, der Umgang mit Zahncemetuben oder Schwiegermüttern.

Echte Liebe beginnt nicht beim ersten Blick. Sie beginnt beim zweiten oder dritten. Wenn man sich kennenlernt, ohne dabei auf Casting-Modus zu laufen, wenn man merkt, dass der andere nicht nur lächeln, sondern auch zuhören kann. Wenn man gemeinsam krank auf dem Sofa liegt und trotzdem Respekt für einander empfindet. Oder beim Wäscheaufhängen – ein oft unterschätzter Beziehungsmoment.

Liebe ist weniger ein Blitz, mehr eine Entscheidung. Sie flackert nicht, sie glüht. Und sie braucht mehr als ein gutes Bauchgefühl in den ersten zehn Sekunden.

Was wir daraus lernen können:

Liebe auf den ersten Blick ist schön. Sie bringt das Herz zum Hüpfen, das Hirn zum Aussetzen und das Leben für einen Moment zum Leuchten. Aber sie ist kein verlässlicher Beweis für Tiefe. Sie ist eher ein Hinweis darauf, wie schnell unser Gehirn Geschichten strickt, wenn es uns emotional erwischt. Wer daraus vorschnell auf lebenslange Harmonie schließt, riskiert, sich nicht in einen Menschen zu verlieben, sondern in ein inneres Wunschbild. Und dieses Wunschbild ist oft wunderschön, aber es kann ziemlich dünn werden, wenn die Spülmaschine falsch eingeräumt ist.

Mythos Nr. 2

Gegensätze ziehen sich an

Manchmal ja, aber selten auf Dauer

Es klingt aufregend, fast ein bisschen wie das Drehbuch für einen Streaming-Hit mit gutem Soundtrack und viel emotionalem Zoom: Zwei Menschen, die unterschiedlicher kaum sein könnten, begegnen sich. Sie lebt intuitiv, mit viel Yoga, noch mehr Kerzenlicht und einem etwas lockeren Verhältnis zu To-do-Listen. Er liebt Struktur, beginnt seinen Tag mit einem 6:30-Wecker, der nie snoozen darf, und Excel-Tabellen. Auf dem Papier ein Rezept für Chaos, im echten Leben oft auch. Und trotzdem: Am Anfang ist da dieses Knistern.

Denn Gegensätze haben etwas Faszinierendes, sie bringen Bewegung in festgefahrene Selbstbilder. Der andere ist wie ein fremder Kontinent, auf dem man sich verirrt, aber freiwillig. Man ergänzt sich. Sie bringt ihn zum Atmen, er bringt sie dazu, endlich mal pünktlich zu erscheinen. Man staunt übereinander und lacht über das Unverständliche. Und man redet sich ein, dass gerade darin der Zauber liegt.

Und ja, es fühlt sich gut an, zumindest in der ersten Staffel der Beziehung.

Doch wie so oft kommt nach der Pilotfolge der Alltag. Und dann stellt sich oft die Frage: Wie viel Unterschied verträgt ein gemeinsamer Wocheneinkauf, eine Steuererklärung oder ein Sonntagnachmittag mit den Schwiegereltern?

Was anfangs charmant war, etwa die kreative Unordnung oder die akribisch sortierte Besteckschublade, wird plötzlich zum Reizthema. Aus „Ich liebe deine Spontaneität“ wird „Könntest du vielleicht einmal vorher sagen, ob du heute überhaupt nach Hause kommst?“. Aus „Du bist so strukturiert“ wird „Du kontrollierst sogar, wie ich meinen Kaffee umröhre.“ Das ist nicht das Ende der Liebe, aber es ist der Moment, in dem die romantische Projektionsfolie erste Risse bekommt.

Die psychologische Forschung bestätigt das nüchtern: Laut der sogenannten Ähnlichkeits-Attraktivitäts-Hypothese (similarity-attraction hypothesis), etwa bei Byrne (1971) oder Montoya et al. (2008), fühlen wir uns zwar durchaus kurzfristig von Gegensätzen angezogen, aber für langfristige Beziehungen sind gemeinsame Grundhaltungen wesentlich stabilisierender. Ähnliche Werte, ähnliche Vorstellungen von Nähe und Distanz, ein vergleichbares Tempo im Leben, das alles entlastet. Man muss nicht ständig alles erklären, man muss sich nicht dauernd neu verständigen, man kann einfach mal sein.

Denn das, was zwischen Menschen auf Dauer trägt, ist weniger das Aufregende als das Verlässliche. Der gleiche Humor, ein ähnliches Bedürfnis nach Rückzug oder Austausch oder die gemeinsame Haltung zur Frage: „Müssen Handtücher wirklich gefaltet werden, oder reicht auch ein kreatives Werfen?“

Wer dagegen sehr unterschiedlich tickt, braucht mehr Zeit: Für Kommunikation, für Kompromisse, für das ständige Aus-handeln einer tragfähigen Mitte. Das kann gelingen, aber es braucht bewusste Gestaltung. Nicht jeder Witz wird verstanden, nicht jede Grenze intuitiv gespürt, und nicht jeder Unterschied ist „bereichernd“. Manchmal ist er einfach... anstrengend.

Das heißt nicht, dass nur Gleichklang glücklich macht, aber dauerhaftes Glück entsteht selten aus einem Reizklima. Es wächst dort, wo sich zwei Menschen auf einer tieferen Ebene erkennen. Wo nicht alles geteilt wird, aber das Entscheidende. Wo man weiß, was dem anderen wichtig ist, ohne es erst googeln zu müssen. Und wo Verschiedenheit nicht als Drama, sondern als Dialog geführt wird, mit Respekt, mit Humor und mit dem Bewusstsein, dass Liebe kein Dauerkonflikt ist, sondern ein verlässlicher Rhythmus mit Spielraum.

Was wir daraus lernen können:

Gegensätze ziehen sich vielleicht an, aber Ähnlichkeit bleibt. Besonders in jenen Bereichen, die nicht in der Biografie stehen, sondern im täglichen Miteinander wirken: das Bedürfnis nach Nähe, Streitkultur und der Haltung zum Leben. Wer hier eine gemeinsame Linie findet, muss nicht alles gleich machen, aber man weiß, wohin man gehört, und das ist am Ende mehr wert als das aufregendste Chaos am Anfang.

Mythos Nr. 3

Wer liebt, kämpft

Ein Satz voller Pathos und voller Missverständnisse

„Wer liebt, kämpft.“ Kaum ein Beziehungssatz klingt auf den ersten Blick so heldenhaft und auf den zweiten so erschöpfend. Es ist eine dieser Formeln, die sich wunderbar in einem dramatischen Filmskript machen, irgendwo zwischen Tränen, Türknallen und der letzten Bahn zum Flughafen. Doch in der Realität klingt der Satz oft wie die Vorstufe zu einem emotionalen Dauerlauf im Kreis.

Denn was meint dieses „Kämpfen“ eigentlich? Geht es darum, nicht aufzugeben? Darum, sich anzustrengen? Oder doch eher darum, sich gegenseitig mit Argumenten, Vorwürfen oder wortloser Überlegenheit mürbe zu machen, natürlich im Namen der Liebe?

Die Idee vom Liebeskampf lebt vom Bild der Leidenschaft: zwei Menschen, die einander so wichtig sind, dass sie sich aufreiben. Notfalls mehrfach wöchentlich inklusive dramaturgischer Pause. Doch das, was im Kinosaal noch nach emotionaler Tiefe aussieht, ist im echten Leben oft eine Form der Beziehungserschöpfung mit Ankündigung. Wer ständig kämpft, befindet sich selten im Gespräch, sondern meist in einem Wechselspiel aus Angriff, Rückzug und stiller Hoffnung, der andere möge endlich verstehen, was man selbst längst nicht mehr sagen will.

Die Beziehungspsychologie kennt dieses Phänomen gut. In sogenannten symmetrischen Eskalationsmustern – klingt

harmloser, als es ist – versuchen beide Partner, sich gegenseitig in der Auseinandersetzung zu überbieten. Man will nicht lösen, sondern überzeugen. Es geht nicht mehr um das eigentliche Thema, sondern um die eigene Position. Nicht um Verbindung, sondern um Sieg. Man debattiert nicht, man verteidigt, und das meistens bis spät in die Nacht, wenn alle Argumente aufgebraucht und die Nerven blank sind.

Die Bindungsforschung, etwa bei Sue Johnson in ihrer Emotionally Focused Therapy (EFT), beschreibt sehr klar: Paare, die sich in solchen Mustern verlieren, scheitern nicht an einem Mangel an Liebe. Sie scheitern oft daran, dass sie ihre gemeinsame Sprache verlieren. Sie kämpfen nicht mehr miteinander, sondern gegeneinander, jeder um sein eigenes emotionales Überleben, und in diesem Kampf hat die Beziehung selten eine echte Chance.

Natürlich heißt das nicht, dass Paare immer einer Meinung sein müssen. Auseinandersetzungen gehören zu jeder lebendigen Beziehung. Aber entscheidend ist das Wie: Wird gestritten, um gehört zu werden, oder um zu gewinnen? Wird diskutiert, um zu verstehen, oder um am Ende mit dem Satz „Sag ich doch“ ins Bett zu gehen? Liebe braucht keine glatten Oberflächen, aber sie braucht die Bereitschaft, sich nicht gegenseitig als Gegner zu behandeln.

Wer liebt, braucht keinen Boxring, sondern einen sicheren Raum, in dem man auch mal sagen kann: „Ich weiß gerade auch nicht weiter.“ Oder: „Ich fühl mich klein und will trotzdem gesehen werden.“ Beziehung entsteht nicht im Kampf um die bessere Position, sondern im Aushalten der Unsicherheit, im Dabeibleiben, wenn es unbequem wird, und im Zuhören, ohne innerlich schon die nächste Verteidigungslinie aufzubauen.

Was wir daraus lernen können:

Liebe will keine Sieger, sie will Gespräch. Keine Argumentationsketten, sondern ehrliches Interesse. Wer liebt, muss nicht kämpfen, sondern fragen. Nicht recht behalten, sondern weitergehen. Und manchmal heißt das: das letzte Wort zu verschenken, auch wenn man es perfekt vorbereitet hatte. Denn wer redet, bleibt verbunden. Und wer sich sicher fühlt, muss keine Schlachten mehr führen, auch nicht im Namen der Liebe.

Mythos Nr. 4

Eifersucht ist ein Beweis für Liebe

Eher ein Zeichen für Alarmbereitschaft und ein Wink mit dem psychologischen Zaunpfahl

Eifersucht hat einen erstaunlich stabilen Ruf. Sie wird oft als der ultimative Liebestest gehandelt, als eine Art innerer Lügendetektor mit Herzschlag. „*Ich bin eifersüchtig, also muss ich dich wirklich lieben!*“ Das klingt romantisch, dramatisch, leidenschaftlich, fast wie die deutsche Synchronfassung eines Hollywoodfilms. Und genau deshalb hält sich dieser Mythos schon so lange. In Songs, Serien und Ratgeberspalten wird Eifersucht gern als Beweis für Tiefgang dargestellt, dabei ist sie oft nur ein Beweis für inneren Aufruhr.

Eifersucht ist selten der sanfte Ausdruck tiefer Gefühle. Sie ist eher wie ein nervöser Wachhund im Kopf, der sofort anschlägt, wenn jemand zu oft „Hey“ kommentiert, selbst wenn's nur unter einem harmlosen Urlaubsbild passiert. Sie entsteht dort, wo wir innerlich nicht ganz sicher sind: nicht über uns selbst, nicht über unsere Bedeutung für den anderen und schon gar nicht über dessen Blickrichtung in der Öffentlichkeit.

Psychologisch betrachtet ist Eifersucht keine elegante Emotion. Sie trägt keine High Heels und kommt auch nicht mit Blumen. Sie platzt mitten ins Gespräch, schnüffelt am Handy, durchwühlt alte Chatverläufe und hat ein Google-Suchverlaufprofil, das einem digitalen Detektivbüro zur Ehre gereichen würde.

In der Bindungstheorie – unter anderem bei John Bowlby, später bei Cindy Hazan und Phillip Shaver – zeigt sich: Menschen mit unsicherem Bindungsstil erleben Eifersucht besonders intensiv. Sie wünschen sich Nähe, fürchten sie aber gleichzeitig. Das ist, als würde man jemanden umarmen wollen und gleichzeitig misstrauisch prüfen, ob der andere dabei nicht gerade nach hinten schaut. Kein Wunder, dass das anstrengend wird, und zwar für beide.

Tragisch ist: Eifersucht richtet sich selten gegen das, was *ist*, sondern gegen das, was *sein könnte*. Nicht: „Du hast etwas getan“, sondern: „Du *könntest* etwas tun, wenn du dich unbeobachtet fühlst.“ Sie bekämpft keine Realität, sondern eine Vorstellung. Und sie will Nähe, bekommt aber Misstrauen. Was als „Liebesbeweis“ beginnt, endet oft in einem Kontrollszenario mit Verdachtsprotokoll.

Und doch ist Eifersucht kein böses Gefühl. Sie ist ein Symptom, ein emotionales Räuspern aus dem Inneren, das sagt: „*Ich bin mir gerade nicht sicher, ob ich genüge.*“ Es geht also nicht um den anderen, sondern um das wackelige Fundament im eigenen Selbstwert. Wer das erkennt, kann mit der Eifersucht reden, statt sie regieren zu lassen. Oder wie ein Therapeut einmal sagte: „Eifersucht darf mitreden, aber nicht die Beziehung lenken.“

In einer gesunden Partnerschaft darf Eifersucht Thema sein, aber bitte nicht Regie führen. Niemand fühlt sich geliebt, wenn er seine Mittagspause mit Standort-nachweis und Selfie-Dokumentation verbringen muss. Vertrauen ist nun mal keine Kontrollsoftware, sondern eine Haltung. Wer liebt, muss nicht alles wissen, sondern vertragen, dass nicht alles kontrollierbar ist, auch nicht durch den Blick auf das Handy beim Vorbeigehen.

Was wir daraus lernen können:

Eifersucht ist menschlich und in kleinen Dosen sogar nachvollziehbar, aber sie ist kein romantischer Kompass, sondern ein inneres Frühwarnsystem mit gelegentlicher Fehlkalibrierung. Wer liebt, sollte nicht überwachen, sondern sich trauen, Fragen zu stellen, Unsicherheit zuzulassen und sich selbst nicht zu verlieren. Echte Liebe braucht keine Standleitung zum Partner, sondern den Mut, sich selbst genug zu sein, auch wenn der andere mal gerade nicht „online“ ist.

Mythos Nr. 5

Ohne Schmetterlinge ist es nicht echt

Dann wären alle langjährigen Ehen eigentlich längst ein Fall für den Insektenschutzbund

Die Idee ist reizvoll und ziemlich verbreitet: Wenn es *wirklich* Liebe ist, so glauben viele, dann muss es ordentlich kribbeln. Im Bauch, im Herzen und idealerweise auch noch beim Blick auf eine WhatsApp-Nachricht, in der nur steht: „Bin da. Parkplatz gefunden.“ Man soll den anderen kaum erwarten können, das Herz soll schneller schlagen, die Knie weich werden, jede Berührung soll elektrisieren. Wenn nicht: verdächtig.

Filme, Serien und sämtliche Popsongs von Adele bis Ed Sheeran tun ihr Übriges. Die Botschaft lautet: Kein Kribbeln – keine Liebe. Punkt. Wer das nicht mehr spürt, steht schnell vor der Frage: *Ist das noch Liebe oder schon die Vorrunde zur Trennung?*

Aber wie so oft in der Liebe: Es ist komplizierter und oft viel banaler, als Hollywood uns glauben lässt.

Denn was wir als „Schmetterlinge im Bauch“ bezeichnen, ist in erster Linie eine gut gemeinte Stressreaktion des Körpers. Das vegetative Nervensystem fährt in den Aufmerksamkeitsmodus: Adrenalin, Dopamin und Noradrenalin sorgen dafür, dass wir wach, nervös und aufgereggt sind. Biochemisch gesehen befinden wir uns in einem Zustand, der sich erstaunlich wenig von dem vor einer Matheprüfung, einem Bewerbungsgespräch oder einem Bungee-Sprung unterscheidet, nur mit besseren Klamotten.