

# Die erste Liebe

Von Maria Waldmann

**Man schwebt zum ersten Mal über dem Boden, es fühlt sich himmlisch an, die Zeit scheint still zu stehen und alles ist wunderbar. Das erste Mal verliebt sein, alles mit dem anderen teilen wollen und die Schmetterlinge im Bauch fühlen. Bei dem einen passiert es früher, beim anderen später, aber jeden erwischt es einmal.**

Die erste Liebe ist für jeden Menschen etwas ganz Besonderes. Egal ob man mit der betreffenden Person eine Zeit lang zusammen war, es immer noch ist oder ob es nie dazu kam, der Gedanke an die erste Liebe löst in den meisten Menschen spezielle Gefühle aus. In einem alten deutschen Volkslied heißt es: „(...) Die erste Liebe kommt von Herzen, die zweite brennt nicht mehr so heiß... Ja ich fühl es tief in mir, glücklich war ich nur bei dir. (...)“

Unzählige Bücher und Filme befassen sich mit der ersten Liebe. Der oft verwendete Ausdruck „die erste große Liebe“ kann auch bedeuten, dass die erste Liebe gleichzeitig die große, tiefgehende, intensive und andauernde Liebe ist und nicht nur eine von womöglich mehreren großen. Warum projizieren die meisten Menschen so viel in dieses Thema?

Mit einem anderen Menschen eine (dauerhafte) Partnerschaft einzugehen, gehört zu den wichtigsten Grundbedürfnissen eines jeden. Gerade heutzutage wo Menschen ihre Karriere oft höher stellen als eine glückliche Partnerschaft, bemühen sich trotzdem die allermeisten, einen Partner zu finden, oder bedauern es zumindest, alleine zu sein. Davon zeugen auch zahlreiche Internet-Singlevermittlungen, Singleshows im Fernsehen und neue kommerzielle Rendezvous-Formen wie das Speed-Dating. Wie Michael Skasa in seinem Büchlein „Für alle Liebeslagen“ treffend formuliert: „Wenn der Krieg der Vater aller Dinge sein sollte, was durchaus fraglich ist – ohne jede Frage ist deren Mutter die Liebe.“

Die Liebe ist die Grundlage unseres Seins. Menschen, die keine Liebe empfinden können, oder nie Glück in der Liebe haben, sind um ein Vielfaches unglücklicher und unzufriedener mit ihrem Leben als Menschen, die in einer glücklichen Partnerschaft leben.

Im Zustand der Verliebtheit fühlt man sich wie im Rausch. Die Areale im Gehirn, die mit negativer Stimmung zusammenhängen, wie zum Beispiel das rechte Stirnhirn, sind außer Betrieb. Man scheint zu schweben und Grundbedürfnisse wie Essen und Schlafen rücken in den Hintergrund. Man vergisst andere Personen um sich herum und lebt sprichwörtlich von Luft und Liebe.

Natürlich dauert dieser Zustand innerhalb längerer Partnerschaften nicht ewig an. Die Liebe zerbricht, sie wird schal, bestenfalls wächst aus dem anfänglichen Gefühlsausbruch tiefere Liebe, Vertrauen, Zweisamkeit und Festigkeit mit immer wiederkehrenden Momenten der „Anfangs-Verliebtheit“.

Oft genügt es, eine Person ähnlicher Statur zu sehen, eine typische Redewendung zu hören, einen ähnlichen Geruch wahrzunehmen, ein Lied mit ganz besonderer Bedeutung zu hören oder an den Ort zurück zu kehren, an dem man die erste Liebe getroffen hat, um vergleichbare Gefühle zu spüren wie zur damaligen Zeit.

Die erste Liebe kann einen nach so einem „Gefühls-Flashback“ bis in die Träume begleiten, auch wenn die Erlebnisse mit diesem Menschen schon sehr weit zurück liegen. Man fragt sich noch lange Zeit danach, was die Person nun macht, wie sie aussieht, ob sie wohl noch manchmal an einen denkt und welche Gefühle sie dabei empfindet.

Oftmals müssen zukünftige Partner den Vergleich mit der ersten Liebe bestehen, das heißt : man vergleicht alle folgenden Lebensabschnittspartner bewusst oder unbewusst mit der ersten Liebe.

Früher waren die meisten Ehen Zweckehen. Sie dienten dazu, die Versorgung zu sichern, Nachkommen zu haben und so das Fortbestehen der Familie zu sichern. Bestenfalls konnte

die Liebe zwischen den Eheleuten langsam erwachen und wachsen. Oder man lebte seine Liebe außerehelich aus, was meist mit größten Schwierigkeiten verbunden war. In besonders unglücklichen Fällen konnte sich das Paar nur gedanklich ausmalen, wie es wohl wäre, eine glückliche Liebesbeziehung zu führen oder wie es sich eventuell anfühlen würde, verliebt zu sein.

Heutzutage ist man nicht mehr auf einen Ehepartner zur Existenzsicherung angewiesen. Trennungen sind viel einfacher zu vollziehen und Frauen sind unabhängiger geworden. Nie gab es so viele Singlehaushalte wie in der heutigen Zeit. In Großstädten wie Hamburg, München oder Berlin lebt bereits fast jeder Zweite allein. Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes werden in Städten mit über 500 000 Einwohnern 49 Prozent der Haushalte von Einzelpersonen geführt.

Deswegen ist man nun viel „wählerischer“ in der Wahl seiner Partner. Das bringt wiederum einige Probleme mit sich, da es mit hohen Ansprüchen schwieriger ist, sich überhaupt auf einen potentiellen Partner einzulassen und da an einen selbst auch höhere Ansprüche gestellt werden. Oft erwarten „Langzeit-Singles“ auch, dass es mit dem nächsten Partner unbedingt funktionieren muss, oder sie bekommen „Torschlusspanik“ und gehen überstürzt eine Partnerschaft ein. Umstände die eher keine glückliche Beziehung versprechen.

Im Nachhinein verlacht mancher seine erste Liebe und wundert sich, wie naiv er damals an so eine Sache herangehen konnte. Oder man überlegt sich ständig: Wäre man damals doch schon erfahrener gewesen! Dann hätte man wohl nicht das ein oder andere falsch gemacht und wäre deshalb vielleicht immer noch mit der ersten (und großen) Liebe zusammen.

Ist man hingegen lange mit der ersten Liebe, also der ersten Person für die man tiefe Gefühle der Liebe und Leidenschaft empfunden hat, zusammen, fragt man sich vielleicht in „nüchternen“ Momenten, wenn die Liebe etwas erkaltet ist oder wenn man Streitigkeiten austrägt, ob man bisher etwas „verpasst“ hat. Oder ob man nicht zu jung ist, um so lange mit der ersten Liebe zusammen zu sein.

Nach dem griechischen Philosophen Platon war der Mensch einst ein Kugelmensch mit vier Beinen und zwei Gesichtern. Ihm fehlte es an nichts. Doch der Mensch wurde übermütig und drohte die Götter anzugreifen. Das wurde dem Göttervater Zeus zu viel und er teilte die Menschen in der Mitte. Die geteilten Menschen hatten nun die tiefe Sehnsucht, ihre passende andere Hälfte zu finden. Die Liebe war geboren.

Jeder Mensch fühlte sich nun einer doppelten Aufgabe gegenüber gestellt: Den passenden Partner zu finden und diesen zu halten. Und diese Sehnsucht haben wir bis heute, sie ist Teil unseres menschlichen Wesens.

Doch wenn man sich nun zum ersten Mal richtig verliebt, fragt man sich irgendwann unweigerlich: Warum genau diese Person? Warum nicht jemand ganz anderes, der vielleicht dem äußeren Anschein nach viel besser zu einem passen würde?

Der französische Schriftsteller Stendhal schrieb im 17. Jahrhundert ein Buch mit dem Titel „Über die Liebe“. Dort beschäftigt er sich mit dieser Frage – warum man sich in eine bestimmte Person verliebt. Er beschreibt einen alten Brauch, der in Salzburg üblich war. In die Tiefe eines verlassenen Salzbergwerks wurden Äste geworfen und zwei bis drei Monate später wieder hoch geholt. Die Äste waren dann mit einer funkelnden, kristallinen Schicht überzogen und man erkannte den gewöhnlichen Zweig nicht wieder. Laut Stendhal passiert dasselbe mit der Person, in die man sich verliebt.

Gewöhnliche Verhaltensweisen werden von dem Verliebten bei seinem (potentiellen) Partner anders gesehen als bei anderen Menschen. Doch warum nun genau dieser Mensch und nicht ein anderer? Der Wissenschaftsjournalist Bas Kast beschreibt in seinem Buch „Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt“ die Arbeit der US-Psychologin Dorothy Tennov. Sie führte mit zahlreichen Verliebten Interviews und ließ sie Fragebögen ausfüllen. Das Ergebnis ihrer Studie war verwunderlich: Meistens wurden die großen Gefühle ausgelöst, wenn vom Gegenüber auch deutliche Signale der Zuneigung kamen. Eine Frau erzählte: „Ich verliebte mich in ihn, weil ich dachte, er könnte umgekehrt auch mich lieben.“

Eine aufmerksame Geste, ein Blick und andere Zeichen der Zuneigung, an denen man das Interesse des anderen erkennen konnte, waren oft der Beginn der Leidenschaft für den anderen. Damit hat die Forscherin eines der wichtigsten Merkmale zwischenmenschlicher Beziehungen entdeckt, denn das Gefühl begehrt und geliebt zu werden ist eines der stärksten Aphrodisiaka überhaupt, wie Bas Kast nach dem Ergebnis dieser Forschungsreihe feststellt. Hat die Wissenschaft nun ans Tageslicht gebracht, worin die große Faszination der ersten Liebe besteht? Das wird ihr wohl nie gelingen. Irgendwie wäre es auch schade, wenn dieses Geheimnis keines mehr wäre.

Es ist allen Liebenden wünschen - egal ob es die erste Liebe ist oder nicht - dass sie mit ihrer Liebe glücklich leben und von der schönen Erfahrung der ersten Liebe zehren können. Goethe hat schon 1771 die passenden Worte dafür gefunden: „Und doch, welch Glück geliebt zu werden. Und lieben, Götter, welch ein Glück!“

#### **Interessante und empfehlenswerte Bücher zum Thema Liebe:**

„Für alle Liebeslagen“ Michael Skasa. Herder Freiburg. 2004. 6,00 Euro

„Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt“ Bas Kast. S.Fischer. Frankfurt/Main. 2004. 17,90 Euro

„Über die Liebe“ Stendhal. Diogenes Zürich. 2002. 11,90 Euro

„Monogam“ Marek van der Jagt. Diogenes Zürich. 2005. 6,90 Euro

Gefällt Ihnen dieser Artikel? Möchten Sie ihn nachdrucken oder auf Ihrer Website verwenden? Bitte nur mit Genehmigung der Autorin! Schreiben Sie ihr einfach eine Mail! [m-waldmann@web.de](mailto:m-waldmann@web.de)