

NELE SEHRT

Liebe passiert, Beziehung ist Arbeit

Insights einer
Sexual- und
Paartherapeutin

Obwohl 70% der Deutschen an die „große Liebe“ glauben, scheitern viele Beziehungen immer wieder aus den gleichen Gründen.

Mit der Liebe geht es manchmal ganz schön schnell. Manchmal reicht ein romantischer Abend, manchmal sogar nur der berühmte „erste Blick“. Doch wenn die Schmetterlinge im Bauch erst einmal verflogen sind, fällt es vielen Menschen schwer, die andauernde und innige Beziehung aufzubauen, die sie sich eigentlich wünschen.

Dabei sind **Probleme in einer Partnerschaft ganz normal und absolut menschlich**. Immerhin gehört die Liebesbeziehung zu den größten Herausforderungen, die uns im Leben begegnen. Sie besitzt nicht nur das Potential, dass wir uns immens weiterentwickeln – sondern sie hat glücklicherweise auch die Fähigkeit, unbewusste Wunden zu heilen.

In ihrem Buch erklärt die Diplom-Psychologin und Beziehungs-Expertin Nele Sehart, **wie jedes Paar lernen kann, so miteinander umzugehen, dass die Beziehung für beide erfüllend ist**. Dabei greift die Autorin auf den Erfahrungsschatz ihrer langjährigen Praxis als Paar- und Sexualtherapeutin zurück.

In diesem Beziehungs-Ratgeber gibt es **kein „Müssen“ und kein „Sollen“**, vielmehr geht es um das gemeinsame Gestalten einer Partnerschaft, damit sich beide Partner wohlfühlen können.

Das Besondere: Anstelle von allgemeinen Patentrezepten lädt die Autorin ihre Leser dazu ein, sich selbst eine individuelle Lösung zu erarbeiten.

Seharts Buch thematisiert Fragen vom Verlieben bis zur Trennung – und allem, was dazwischen passiert. Und für jene, die dringenden Rat suchen, ist das Buch **wie ein Nachschlagewerk aufgebaut** und muss nicht von vorne bis hinten durchgelesen werden. Wer gleich mit der Arbeit an der eigenen Beziehung beginnen möchte, kann auch direkt bei einem spezifischen Thema einsteigen.

Wissenschaftlich fundiert und **gleichzeitig charmant**, verrät Nele Sehart, **wie jeder Beziehung lernen kann**. Es lohnt sich!



Nele Sehart

Liebe passiert, Beziehung ist Arbeit

224 Seiten | € [D] 16,99 | € [A] 17,50

ISBN 978-3-96584-068-3

ET: 04. September 2020



DIE AUTORIN

Nele Sehrt

DER VERLAG

ZS Verlag

Nele Sehrt ist Diplom-Psychologin, Sexual- und Paartherapeutin mit einer eigenen Praxis in Hamburg (www.nelesehrt.de). Die viel gefragte Beziehungs-Expertin mit Herz und Verstand ist einer breiten Öffentlichkeit aus zahlreichen Printmedien und TV-Sendungen wie „The Biggest Loser“ oder „Liebe leicht gemacht“ bekannt.



Foto von ©Claudia Timmann

Derzeit hat sie eine eigene Kolumne über Beziehungsprobleme in der „Welt“. Ob in jungen Jahren nach der ersten Phase der Verliebtheit oder in langjährigen Ehen, aus ihrer psychologischen Praxis kennt die Therapeutin die großen Herausforderungen, die eine Beziehung an beide Partner stellt, und wie schön und lohnenswert es sein kann, wenn man Krisen gemeinsam überwindet.

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Unternehmensgruppe der Edel SE & Co. KGaA in Hamburg

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt, Geschäftsführer ZS Verlag





INTERVIEW MIT

Nele Sehr

Dein Buch heißt „Liebe passiert, Beziehung ist Arbeit“ – ergibt sich eine gute Beziehung nicht von allein, wenn die Liebe einen trifft?

Das wäre natürlich schön. Aber wer davon ausgeht, dass man sich nur seinen Gefühlen hingeben muss und die Beziehung läuft dann ganz von allein – der hat gute Chancen, enttäuscht zu werden. Denn es gibt große Unterschiede zwischen der meistens glückseligen ersten Phase des Verliebtseins und den Herausforderungen, die eine lange und erfüllte Beziehung an uns stellt.

Wie geht's los?

Am Anfang ist die Liebe wie ein Rausch, dem man sich gar nicht entziehen kann. Sie macht dich unfassbar glücklich, haut dich um und lässt dich über Wolken schweben. Du musst nichts dafür tun. Das Gehirn setzt neurochemische Prozesse in Gang, die dich mit Botenstoffen überschwemmen. Eine unglaublich spannende und aufregende Zeit.

Freunde und Bekannte kann das nerven?

Das kann durchaus passieren. Verliebte zeigen ein ähnliches Verhalten wie manische Menschen in der Psychiatrie. Sie sind sorglos heiter, übertrieben optimistisch, brauchen kaum noch Schlaf, essen weniger, haben eine gesteigerte Libido und hören einem deutlich weniger zu. Für Außenstehende kann das auf Dauer befremdlich oder nervig sein, für die Verliebten selbst ist es aber pures Glück.

Offenbar hat die Natur das so angelegt?

Ja, aber nur für eine gewisse Zeit. Sie schickt einen Hormoncocktail, der einem natürlichen Drogenrausch gleicht. Damit fühlen wir uns sowohl. Negatives wird ausgeblendet und unsere Kuschelhormone bauen die Bindung auf. Intimität und Nähe sind so plötzlich ganz leicht. Und diese Phase hat auch eine wichtige Funktion: Man sammelt Glück für schlechte Zeiten.

Was passiert dabei im Körper?

Sehr viel. Frauen bilden zum Beispiel mehr Testosteron, während beim Mann der Testosteronspiegel vermindert ist. Es wird vermutet, dass damit störende Geschlechtsunterschiede reduziert werden, damit ein harmonisches Miteinander entstehen kann. Denn ein Wir-Gefühl ist wichtig für eine zufriedene Partnerschaft. Aber man kann nicht bestimmte Verhaltensweisen auf einen einzelnen Botenstoff reduzieren, denn das ganze System ist durcheinander und nimmt Einfluss. Man denkt nur noch an den anderen und kommt gar nicht mehr zur Ruhe. Verliebtsein kostet Kraft, die zum Beispiel auch die Stresshormone steigen lässt. Dieser Ausnahmezustand ist kein Zuckerschlecken.

Wie lange kann man ihn durchhalten?

Länger als 12 bis 18 Monate schafft das der Körper nicht. Die Botenstoffe stabilisieren sich wieder und beenden die Phase – ob wir wollen oder nicht. Wie bei Sucht und Manie kommt nach dem Hoch ein Tief. Je nachdem, wie hoch man geflogen ist, kann ein harter Aufprall folgen. Manchmal ist es auch nur ein schleicher Prozess. Und mit der Nüchternheit entstehen gerne die ersten Probleme und Auseinandersetzungen.

Welche sind das vor allem?

Erst einmal muss ein Paar mit der Enttäuschung fertig werden, dass es aus dem Rausch in die Realität gerutscht ist. Ohne rosaroten Schleier fallen einem am anderen Dinge auf, die doch vielleicht gar nicht so toll sind. Die Unterschiede werden deutlicher und können zu Frustrationen führen. Was am Anfang vielleicht noch super niedlich war, löst jetzt keinen High-Effekt mehr aus. Je nachdem, wie wir in unserem Leben zum Beispiel Kommunikation, Bedürfniswahrnehmung und Emotionsregulation gelernt haben, können daraus größere Probleme entstehen.



Was ist in dieser Phase der größte Fehler?

Das kann man so allgemein nicht sagen, weil jedes Paar individuell ist. Jeder Mensch bringt ja in die Beziehung eigene Vorstellungen mit, wie eine glückliche Beziehung auszusehen hat. Und wenn der andere sich nicht so verhält, wie es das eigene Muster wünscht – dann kann man ihm das schon mal vorwerfen. Das Problem ist nur, dass mein Partner auch eigene Vorstellungen von einer Beziehung hat. Da ist Teamarbeit gefragt. Wer den anderen bekämpft, um ihn zu verändern, wird verlieren. Nur wer gestaltet, kann gewinnen.

Was heißt das für Paare, die zusammenbleiben wollen?

Ein Paar muss nicht nur dieses Tal überwinden, sondern auch noch viele weitere Herausforderungen meistern. Wer trotz scheinbar unüberwindbarer Positionen den Mut hat, unsichere Zustände auszuhalten, lösungsorientiert ist und auf sich selbst achtet – ohne den anderen zu vergessen – hat gute Chancen. Wer Probleme löst, gibt dem Körper die Möglichkeit, Glückshormone wieder aus eigener Kraft produzieren.

Manchmal erscheint eine Trennung aber leichter?

Sogar immer wieder. Das Trennungsangebot schwirrt ständig mit. Es kann auch sehr schön sein, sich nach einer Krise wieder neu für den Partner zu entscheiden – und damit auf einer tieferen und ehrlicheren Ebene nochmal ‚Ja‘ zu sagen. Manchmal passt es aber auch einfach nicht und es ist nicht der richtige Zeitpunkt, weil beide sich erstmal um sich kümmern müssen. Ansonsten kann es schon Sinn machen, sich nicht gleich zu trennen – immerhin nimmt man sich und seine eigenen Verhaltensweisen und Vorstellungen mit in die nächste Beziehung. Die Liebesbeziehung gehört zu den größten Herausforderungen, die uns im Leben begegnen. Sie besitzt das Potential, dass wir uns immens weiterentwickeln und alte Muster heilen können. Die Liebe passiert einem, einfach so. Was danach kommt, kann mit verdammt harter Arbeit verbunden sein. Aber: es lohnt sich!





Alle Fotos von ©Claudia Timmann

