

# Frühlingsgefühle für alle



Sie wünschen sich Schmetterlinge im Bauch und Prickeln auf der Haut? Hier kommen ein paar Ideen, wie Sie Ihre Liebesbeziehung wieder zum Blühen bringen – und sich selbst gleich mit

TEXT: VERENA CARL

**K**ennen Sie den „Alter-Sessel“-Effekt? Der tritt zuverlässig ein, wenn wir umgezogen sind, unsere alten Möbel in renovierte Räume stellen und im Kontrast erst merken, wie schäbig sie geworden sind. Genau so geht es manchen in der Liebe: Wenn draußen die ersten Vögel zwitschern und die Straßencafés ihre Stühle aufstellen, fällt uns erst auf, dass wir in unserer Beziehung schon länger keine Frühlingsgefühle mehr haben. Denn egal, wie gut es anfangs gepasst hat, irgendwann schlägt der „Coolidge-Effekt“ zu. Im Gegensatz zum „Alter-Sessel“-Effekt ist der wissenschaftlich erwiesen und besagt: Unsere Neurobiologie und unser

Hormonhaushalt bleiben maximal vier Jahre in diesem Höhenrausch.

Dennoch tapen wir immer wieder in dieselbe Falle. „Wir sind so geprägt von medialen Bildern, dass wir denken: Die große Liebe, das ist, wenn es für immer so bleibt wie am Anfang“, sagt Anna Thaler, Paarberaterin aus Gmunden ([annathaler.at](http://annathaler.at)). Der Aufprall in der Realität kann heute sogar härter sein, glaubt sie – weil die Liebe auf Instagram und Co. so bonbonbunt inszeniert wird,

dass dagegen selbst Hollywoodromanezen aussehen wie trockene Dokus in Schwarzweiß.

Und nun? Wenn es darum geht, altgediente Beziehungen zu pimpen, hört man Ratschläge wie diesen: Verabredet euch zum romantischen Dinner, zum Kurzurlaub, zum Sex im Hotel! Nicht verkehrt, aber allein reicht das nicht, sagt Thaler: „Die Liebe ist kein Investment, bei dem man mit kleinem Einsatz große Rendite erwirtschaftet. Sie will gepflegt werden, am liebsten täglich. Künstlich geschaffene Höhepunkte sind schön, aber nicht nachhaltig, wenn liebevolle Aufmerksamkeit im Alltag fehlt.“ →

Klingt logisch. Aber was kann uns helfen, wenn der Sex einschläft, sich Gespräche nur noch um Einkaufszettel drehen und jeder Abend für Abend seine eigene Serie streamt? Und was, wenn wir gerade Single sind: Dürfen wir nur dann auf Frühlingsgefühle hoffen, wenn uns jemand Aufregendes über den Weg läuft? Unsere Expertin hat da ein paar frühlingsfrische Ideen:

### ... für junge Eltern, die vor lauter Windelbergen die Liebe nicht mehr sehen

Ein Kind zu bekommen, „auch wenn es noch so erwünscht ist, ist eine der größten natürlichen Krisen im Verlauf einer Beziehung“, sagt Thaler. Weil kaum ein Paar sich vorher das Leben zwischen Windeleimer, Milchstau und Betreuungsplatzsuche wirklich vorstellen kann, solange es beim „Babymoon“ dem letzten Urlaub vor der Geburt, auf der Almhütte sitzt. Das Positive: „Wir können ganz neue Seiten aneinander entdecken – zum Beispiel, wie er oder sie das Baby umsorgt, so schön und berührend.“ Umso wichtiger ist, sich Zeitoasen zu schaffen. Warum also nicht einfach mal die Krabbeldecke auf der Wiese ausbreiten und gemeinsam chillen? Miteinander kuscheln, während das Baby seinen ersten Zitronenfalter entdeckt. Die Sonnenstrahlen auf dem T-Shirt des Partners sanft nachzeichnen. Dem Frühlingsabend kann

eine heiße Nacht folgen – muss aber nicht. „Wenn ich glaube, dass zu einer Beziehung immer auch häufiger und aufregender Sex gehört, werde ich in der Baby- und Kleinkindphase fast zwangsläufig enttäuscht“, sagt



Thaler. Schlaflosigkeit, Hormone, Rhythmus-Chaos. „Aber wenn Paare es jetzt schaffen, körperliche Nähe weiter zu fassen, dann bleibt das Band erhalten.“ Das trainiert uns, über eigene Bedürfnisse zu sprechen, jenseits vom nächsten Orgasmus: Vielleicht ist mir heute eher nach einer Fußmassage oder sanftem Streicheln. Und auch alltägliche Momente lassen sich mit Bedeutung aufladen. Eine zarte Berührung im Vorübergehen, eine liebevolle Handynachricht, eine Bemerkung, die sagt: Ich finde dich schön und begehrenswert, auch mit drei Kilo mehr auf der Hüfte oder einem Spuckefleck auf dem Shirt – und schon sprießen

die Gefühle wie bunte Tulpen im April.

### ... für Karrierepaare mit vielen Projekten und wenig Zeit für sich selbst

Sie haben viel Zeit zu Zweit (wenn sie es schaffen, ihre Terminkalender zu synchronisieren!), können sich fast jeden Freizeitspaß leisten, und verlieren sich trotzdem manchmal aus den Augen: Auch Paare, die (noch) keine Kinder haben und dafür beruflich doppelt Gas geben, sind nicht davor gefeit. „Oft definieren sich solche Duos sehr über das Außen“, sagt Thaler – die nächste Gehaltsstufe, der Halbmarathon (mindestens!), das Selfie mit den meisten Likes. Bis der Liebespartner, die Liebespartnerin aus dem Blick gerät. Was

diese Paare brauchen: ein Projekt, an dem beide Herzen hängen. Wie wär's mit einem Stückchen Grün fürs Urban Gardening, auf dem man zusammen experimentiert? Oder mit dem einen oder anderen Entschleunigungs-Sonntag: Handys zu Hause lassen, ein Boot mieten, auf den See rausfahren, sich treiben lassen. Und dann mit allen Sinnen hinspüren: Herrlich, wie der Wind über die Haut streicht! Und der Rhabarberkuchen duftet hier doppelt köstlich. Alle Gesprächsthemen sind erlaubt, außer Sport und Karriere. Berührungen sowieso (so lange keine neugierigen Surfer vorbeikommen). →

## Sich treiben lassen

Karrierepaare profitieren davon, mal Pause zu machen. Ohne Handy, mit allen Sinnen

DIE KRAFT DER KRÄUTER  
ENTSCHLÜSSELT.



GESUNDE KOPFHAUT:

# Der Ursprung von schönem Haar.

-83%  
Schuppen\*



Das Hufallich ANTI-SCHUPPEN SHAMPOO befreit nachhaltig und mild von trockenen Schuppen und bekämpft deren Ursache.

\*In Kombination mit der Hufallich ANTI-SCHUPPEN LOTION.

NATÜRLICHER URSPRUNG  
92%

## ... für langjährige Lebensgefährten, die einander in- und auswendig kennen

Die mittlere Dauer einer Ehe bis zur Scheidung liegt in Österreich bei 10,6 Jahren, jede siebte wird „erst“ nach der Silberhochzeit geschieden. Häufiger Grund: Materialermüdung. Denn so sehr sich die meisten Menschen eine Liebe auf Lebenszeit wünschen, so schwierig ist es, sie mit Leben zu füllen. Weil langjährige Paare irgendwann nur noch in einer bestimmten Schnittmenge agieren – ob beim Essen, bei der Urlaubsplanung oder im Bett. Genau da kann man ansetzen, sagt Thaler: „Damit die Liebe gedeiht, braucht sie eine bestimmte Wohlfühltemperatur und darf nicht zu lau werden. Dazu gehört vor allem, selbstbewusst zu den eigenen Bedürfnissen zu stehen, immer wieder.“ Eine Eigenschaft, die vor allem Frauen oft verlernen: „Die Männer kennen ihre Träume meist ganz gut, schaffen sich nach der Familienphase ein Mountainbike an oder eine Skitourenausrüstung. Viele Frauen fühlen sich zurückgesetzt, können aber nicht genau sagen, was sie sich stattdessen wünschen.“



### Maximale Nähe?

Gerade bei Langzeitpaaren hilft es oft mehr, sich wieder auf seine eigenen Wünsche zu besinnen. Und sich mit etwas Abstand neu zu entdecken

FOTO: Getty Images / ArtMarie

# Für die Erneuerung deiner Zellen

Das darf sich ändern! Inspiration gefällig? Fragen Sie sich: Was hast du als Kind, als junges Mädchen gern gemacht? Was reizt dich heute wieder? So wird in eingespielten Zweiertteams neu verhandelt: Du willst Bergtouren, ich will wieder Reitstunden nehmen (Sie dürfen ruhig schwärmen, wie gut sich so ein warmes, starkes Pferd anfühlt). Du möchtest vegan essen, ich liebe mein Schnitzel. Das erzeugt Reibung – ungewohnt vielleicht, aber belebend. Ein Quäntchen Fremdheit sorgt für Funken und macht (wieder) scharf aufeinander.

**... für Singles,**  
die nicht zwanghaft auf der Suche  
sind und doch gern zu zweit wären

Wenn man sich im Internet und in Magazinen umschaut, bekommt man den Eindruck: Es sind rosige Zeiten für Menschen, die gern allein sind. Selflove, Selfcare, so lauten die Buzzwords, dazu die Erklärung: Wenn du dich nur selbst genug liebst, ist alles gut. Dann findest du auch jemanden, der dich genau so toll findet wie du dich selbst. Eigentlich eine gute Sache, dass gerade die Frauen sich nicht mehr als Anhängsel eines Mannes definieren wollen. Aber wie löst man diesen Zwiespalt zwischen Eigenständigkeit und Sehnsucht nach Zweisamkeit auf? Thaler rät Menschen, die aktuelle Singlephase vom Ende her zu denken. „Was möchte ich für mich gemacht haben, welche eigenen Träume verwirklicht haben, wenn ich mich wieder neu verliebe?“ Ein Umzug, ein stilistisches Makeover, eine Vorsaison-Segeltour mit der besten Freundin – ohne, dass jemand sein Urteil dazu abgibt. Und nein, es geht nicht darum, sich abzulenken oder gar, sich für die neue Liebe in Stellung zu bringen, sagt Thaler. „Häufig präsentieren mir Klientinnen Fotos aus ihrem Datingprofil, die sie am Berg zeigen, weil sie signalisieren wollen: Ich bin sportlich. Und nicht, weil sie wirklich Spaß am Wandern oder Klettern haben.“ Raus damit und lieber fragen: Wer bin ich, wofür stehe ich? Vielleicht eher für genussvolles Ausschlafen statt frühem Aufstehen, SUP-Paddeln im leise plätschernden Meer statt Kraxeln in den Karawanken. Und dann einfach: machen! Wer sich selbst kennt und gefällt, kann auch selbständig für Frühlingsgefühle sorgen. Taucht noch jemand auf, mit dem man sie teilen kann: umso schöner. •



## MIT ZINK FÜR DIE ZELLTEILUNG

- + natürlicher Weizenkeim-Extrakt
- + mit hohem Spermidingehalt
- + laktosefrei
- + vegan



*Wie von Dr. Natur verschrieben!*