

## Presseinformation

Prien, 7. Februar 2019

Innehalten am Valentinstag

### 5 zu 1 – die Glücksformel für Beziehungen

**Wenn sich in den Regalen der Geschäfte Herzen und Rosen stapeln, dürfte Valentinstag vor der Tür stehen. Zwischen rosarotem Konsumrausch und aufrichtigen Liebesbekundungen schwebt die Frage: Brauchen wir einen solchen Tag, der uns an die Liebe erinnert? Oder ist ohnehin alles zu spät, wenn wir daran erinnert werden müssen? Dr. Michael Svitak, Leitender Psychologe der Schön Klinik Bad Staffelstein, geht der Sache auf den Grund und erklärt, warum ein Blick auf das Beziehungskonto der Schlüssel zum Glück sein kann.**

Wer verliebt ist, leidet. Die Gedanken kreisen permanent um die geliebte Person, intensivste Sehnsucht und Grübeleien wechseln sich ab, unerträgliches Verlangen ist gepaart mit Schlaflosigkeit und vielleicht sogar Übelkeit und anderen tiefen Gefühlen. Alles andere wird vollkommen unwichtig. „Verliebte sind gedanklich und emotional völlig eingeeengt auf eine Weise, wie es sonst nur eine schwere Depression schafft“, erklärt Dr. Svitak. Und: „Akute Verliebtheit wäre eine psychische Störung, wenn sie länger als ein halbes Jahr andauern würde.“

#### **Vom Verliebtsein zum Lieben, vom Ich zum Wir**

Beruhet das Übermaß an positiver Zuwendung einem anderen Menschen gegenüber auf Gegenseitigkeit, erleben Verliebte das als sehr wohltuend. Komplimente, Geschenke, gemeinsam verbrachte Zeit – all das führt zur Ausschüttung weiterer Glückshormone, die die Bindung stärken. „Im übertragenen Sinne zahlen Verliebte in einer Art Beziehungswährung auf ein gemeinsames Beziehungskonto ein“, so Dr. Svitak. In der Phase des Verliebtseins wächst dieses Konto stetig an: Jede „Einzahlung“, jedes Kompliment und jeder verliebte Blick führt dazu, dass auch der andere „einzahlen“ möchte. Ist das Beziehungskonto gefüllt, hat sich die Partnerschaft gebildet und aus zwei „Ichs“ wird ein „Wir“.

Dieses Wir erleben wir als Partnerschaft, und die bleibt bestehen, auch wenn man nicht mehr ständig einzahlt.

### **Wer zu viel vom Beziehungskonto abhebt, steuert in den Bankrott**

Die wenigsten Paare überschütten sich im Alltag ein Leben lang mit Komplimenten und Zuwendung. Statt zu sagen, was einem am Partner gefällt, ist es im Alltag einfacher zu sagen, was gerade stört. Darin besteht aber auch die Gefahr für jede Partnerschaft. Viele Paare stellen nach einiger Zeit fest: „Ich weiß auch nicht. Plötzlich war die Liebe weg“. Dr. Svitak sagt dazu: „Wenn die Liebe verschwindet, liegt es daran, dass man aufgehört hat, etwas zu tun, nämlich zu lieben. Wer etwa durch Nörgeln oder Kritik wiederholt vom Beziehungskonto abhebt ohne ausreichend einzuzahlen, wird erleben, dass der Partner das zwangsläufig ebenfalls macht.“ Dies führt in jeder Liebesbeziehung über kurz oder lang in den partnerschaftlichen Bankrott. Bestehen Alternativen, wird sich ein neuer Partner gesucht.

### **Glückliche Paare leben mit der 5-zu-1-Formel**

„Glückliche Paare sind nicht verliebter oder haben die größere Liebe gefunden“, räumt Dr. Svitak mit einem Vorurteil auf. „Glückliche Paare, die dauerhaft zusammen bleiben, bemerken diesen Abnutzungsprozess einer Partnerschaft früher und wissen, dass sie den positiven Kreislauf aus Verstärkung und positiver Zuwendung selbst aufrecht erhalten müssen. Sie wissen, dass Lieben ein aktiver Prozess ist.“ Das Verhältnis zwischen positiver Zuwendung im Sinne einer Einzahlung auf das Beziehungskonto und einer Abhebung vom Beziehungskonto durch Kritik oder Missachtung ist in einer glücklichen Beziehung mindestens 5 zu 1, betont der Psychologe: „Das heißt, ich muss meinem Partner erst fünf positive Signale senden, ehe ich einmal abheben darf.“ Nach Hause kommen und den Partner sehen, sieht nach dieser Formel dann so aus: „Ich freue mich, dich zu sehen (+), ich würde gerne etwas mit dir unternehmen (+), ich habe noch schnell eingekauft (+) und dir deine Zeitschrift mitgebracht (+). Wie geht es Dir (+)?“ Erst jetzt kann der Satz folgen: „Musst du immer meine Zahnpasta nehmen (-)?“

### **Valentinstag als Tag der Paare**

Übertragen auf den Valentinstag rät Dr. Svitak Paaren zur Reflexion: „Verliebte muss man nicht daran erinnern, ihrer großen Liebe Aufmerksamkeit zu schenken. Wer aber schon länger in einer Partnerschaft lebt, kann diesen Tag nutzen, auf das Beziehungskonto zu schauen und zu prüfen, ob beide genug in die

Partnerschaft investieren, um sie zu stärken und im grünen Bereich zu halten.“ Viel hilfreicher als der an der Tankstelle gekaufte Blumenstrauß ist bei dieser Bilanzierung die Überlegung, womit ich dem Partner oder der Partnerin zeigen kann, was mir an der Beziehung wichtig ist. „Kurbeln wir also nicht den Konsum an, sondern unsere Liebe. Überlegen wir, was wir in der Phase des Kennenlernens mehr getan haben als jetzt. Was einmal erfolgreich war, kann später nicht verkehrt sein.“

#### Über die Schön Klinik Bad Staffelstein

Die Klinik ist spezialisiert auf die Fachbereiche Neurologie, Psychosomatik und Orthopädie und hat ca. 330 Betten. Jährlich werden über 4.500 Patienten behandelt. Besondere Kompetenz bietet die Klinik in der intensiv-medizinischen Versorgung und Rehabilitation schwer und schwerst betroffener neurologischer Patienten sowie in der Behandlung von Essstörungen, Burnout oder Depressionen. Weitere Schwerpunkte liegen in der konservativen Orthopädie und Schmerztherapie mit rehabilitativer Ausrichtung.

[www.schoen-klinik.de/bad-staffelstein](http://www.schoen-klinik.de/bad-staffelstein)

#### Über die SCHÖN KLINIK

Die größte familiengeführte Klinikgruppe Deutschlands behandelt alle Patienten, ob gesetzlich oder privat versichert. Seit der Gründung durch die Familie Schön im Jahr 1985 setzt das Unternehmen auf Qualität und Exzellenz durch Spezialisierung. Seine medizinischen Schwerpunkte sind Psychosomatik, Orthopädie, Neurologie, Chirurgie und Innere Medizin. An derzeit 23 Standorten in Bayern, Hamburg, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Schleswig-Holstein sowie Großbritannien behandeln 10.000 Mitarbeiter jährlich rund 300.000 Patienten. Seit vielen Jahren misst die Schön Klinik Behandlungsergebnisse und leitet daraus regelmäßig relevante Verbesserungen für ihre Patienten ab.