

Kopiervorlage

Liebe - ein unerklärliches Phänomen?



Verfasserin: Janina Heim, Klasse 13.1 am Wirtschafts-Gymnasium der
Kaufmännischen Schule in TBB

Fach: Psychologie, Fachlehrer: OSR. Klaus Schenck

Abgabetermin: 21.12.2015

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

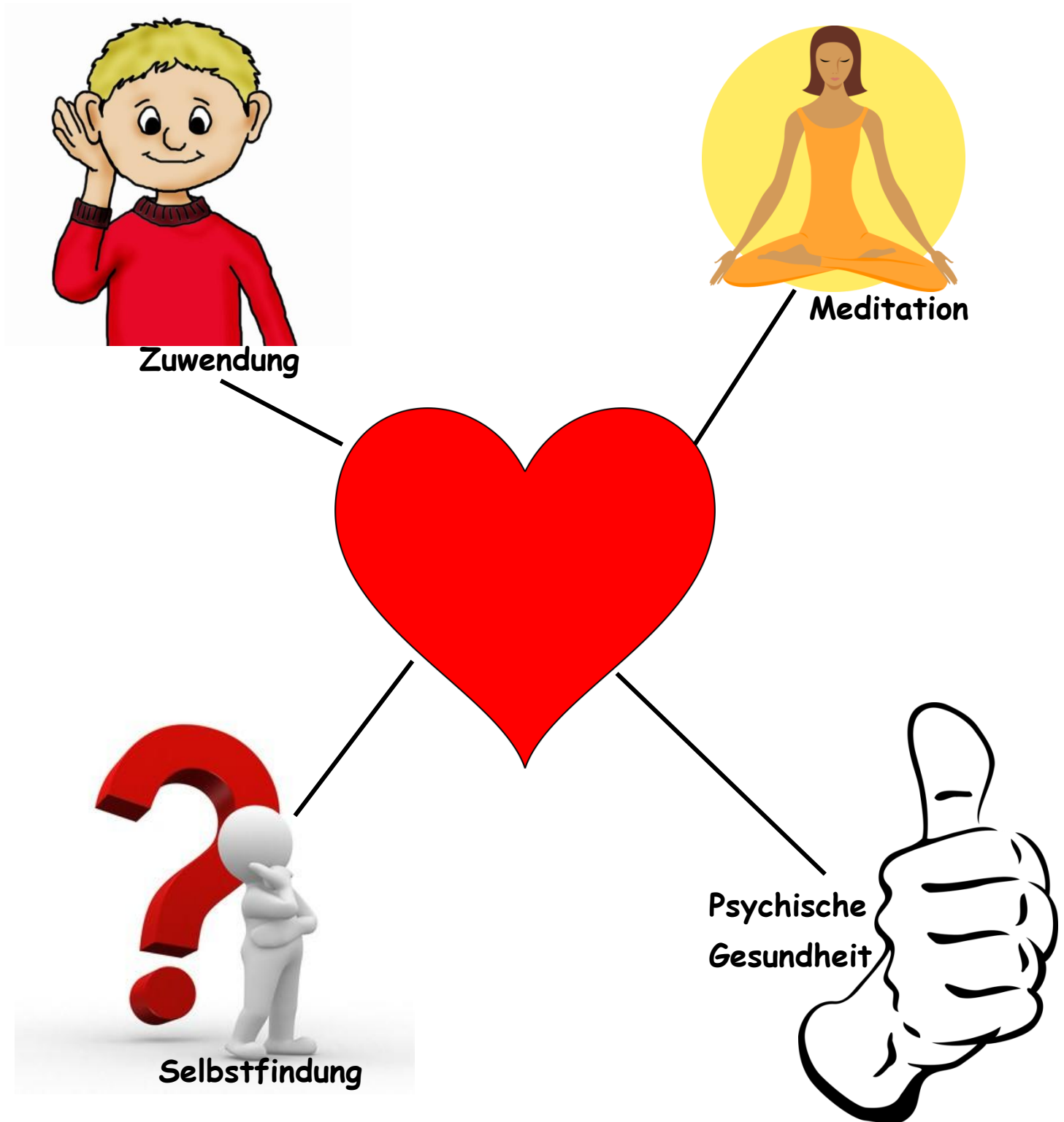
Inhaltsverzeichnis

1. Was ist Liebe?	
1.1. Zuwendung.....	S.4
1.2. Meditation.....	S.4
1.3. Selbstfindung.....	S.5
1.4. Psychische Gesundheit.....	S.6
1.5. Schicksal.....	S.6
1.6. Sexualität.....	S.7
2. Was passiert dabei in unserem Körper?.....	S.8
3. Liebesfähigkeit	
3.1. Voraussetzungen und Entstehung	
3.1.1. Elternliebe.....	S.9
3.1.2. Selbstliebe.....	S.10
3.1.3. Offenheit.....	S.11
3.2. Der Anspruch des Wiedergeliebt-Werdens.....	S.12
3.3. Die Rolle der Eifersucht.....	S.13
3.4. Die Rolle von Selbstbewusstsein.....	S.14
3.5. Die Rolle von Angst.....	S.15
3.6. Liebe in der Jugend und im Alter.....	S.16
4. Untergliederungen der Liebe.....	S.17
5. Liebesbeziehungen	
5.1. Phasen.....	S.18
5.2. Funktionierende Partnerschaften.....	S.21
5.3. Alltag: Machtkampf und Konflikte.....	S.22
5.4. Die erste große Liebe.....	S.23
5.5. Liebesverlust.....	S.24
6. Anhang	
6.1. Quellenverzeichnis.....	S.25
6.2. Selbstständigkeitserklärung.....	S.26

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

1. Was ist Liebe?



¹ Vgl: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.58-80

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

1.1 Zuwendung



= **positive Zuwendung** -> Wachheit & Aufmerksamkeit gegenüber einem anderen



- aus Interesse, Offenheit & Verständnisbereitschaft
- unkritisch & ohne Hass

1.2 Meditation

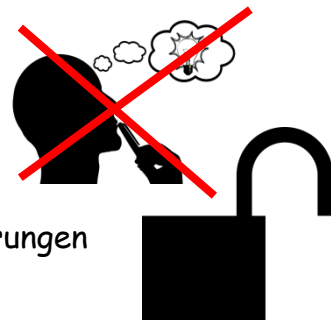


= Zustand innerer Ruhe

Entspannung

keine Denkvorgänge

offen für sinnliche Erfahrungen



Alles wahrnehmen ohne zu bewerten

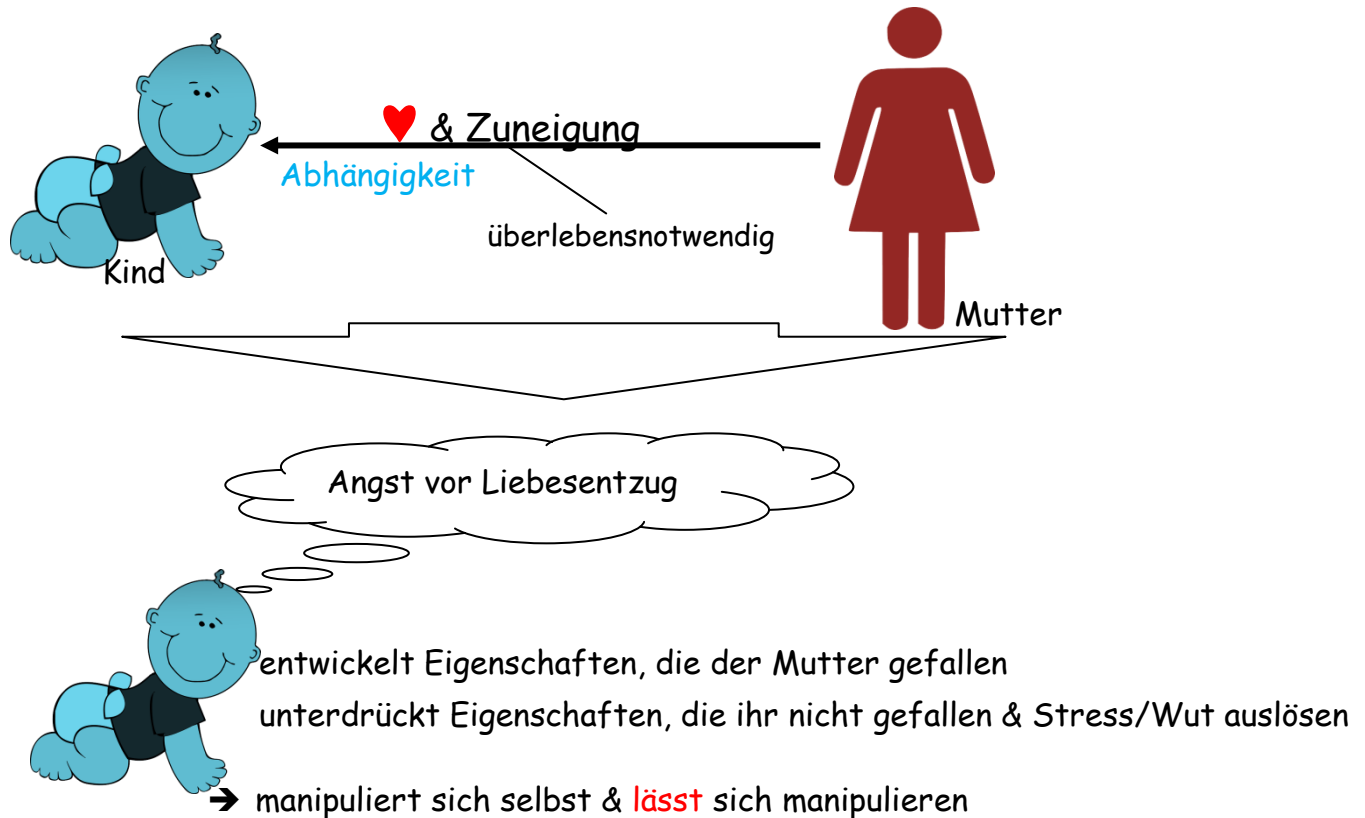


² Vgl.: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.58-80

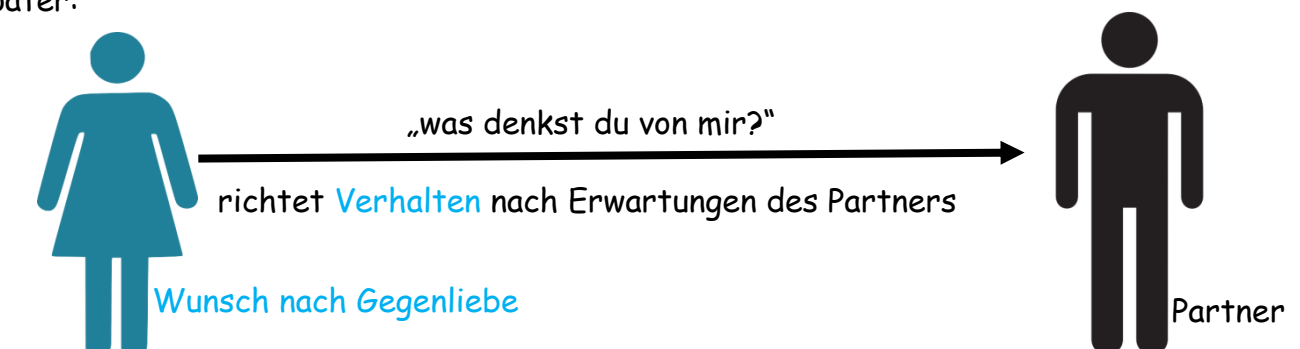
Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

1.3 Selbstfindung



Später:



Man kann sich nicht über andere definieren -> man glaubt nur zu wissen, wer man ist

Das Liebesobjekt hat großen Einfluss auf die Selbstfindung des Liebenden!

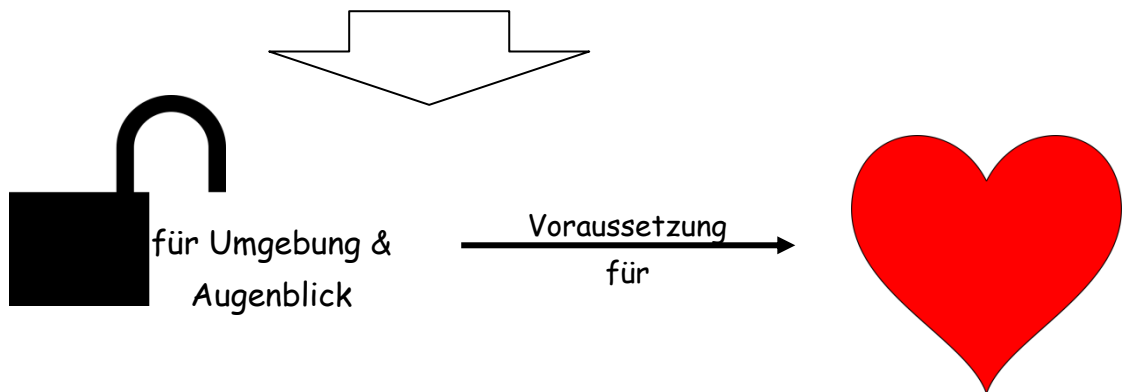
³ Vgl.: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.58-80

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

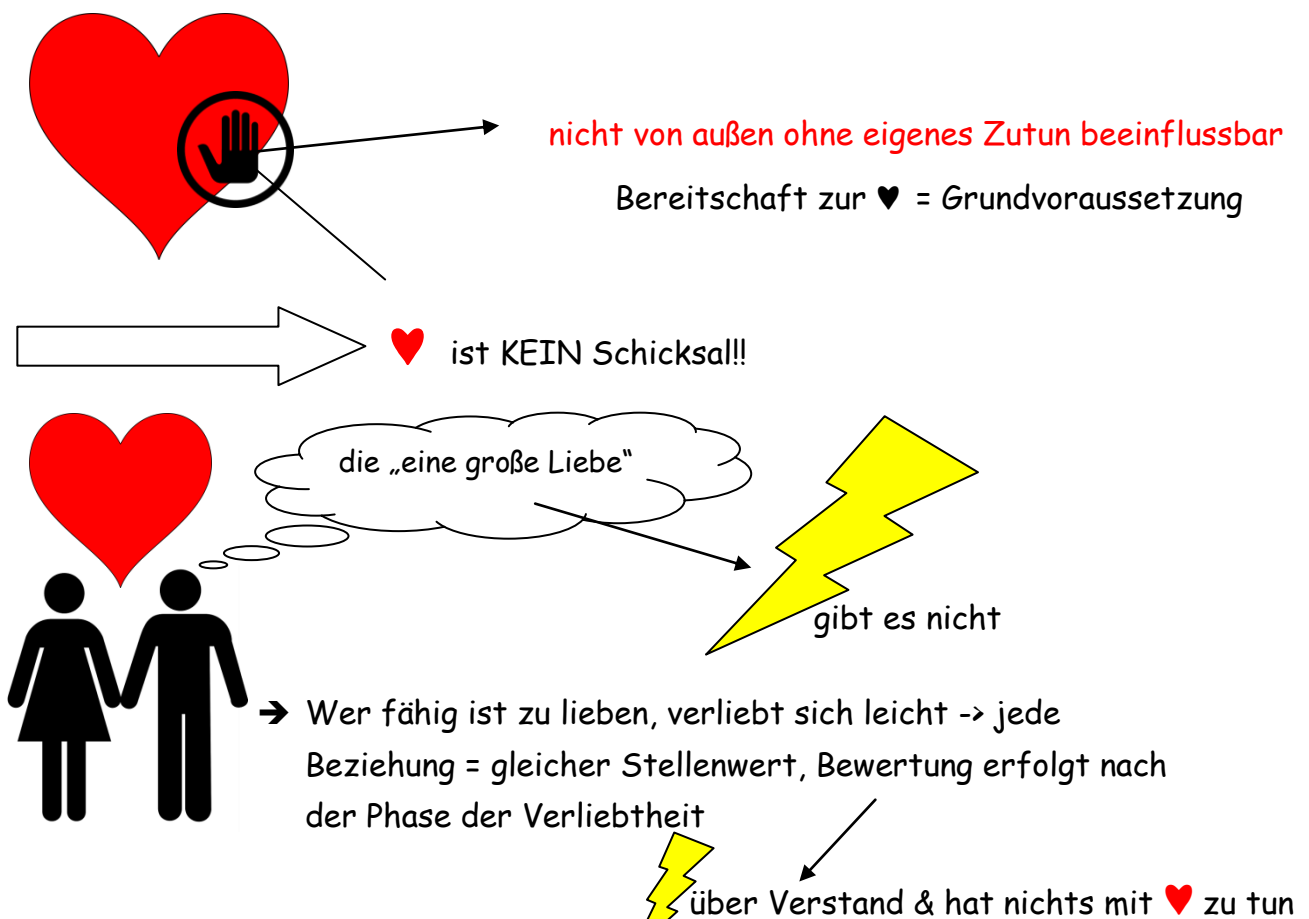
Janina Heim

1.4 Psychische Gesundheit

- Wirklichkeit wird nicht durch Abwehrmechanismen verfälscht
- Erlebnisse & Gefühle werden sofort verarbeitet -> belasten die Psyche nicht



1.5 Schicksal



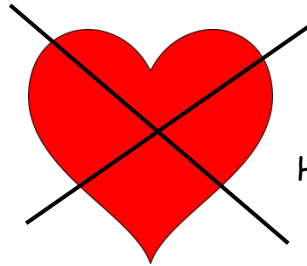
⁴ Vgl: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.58-80

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

1.6 Sexualität

= hormonell gesteuerter Triebimpuls



Hat nichts mit Liebe zu tun

Sex +



Erlebnis gewinnt an Schönheit

nicht die Bedingung

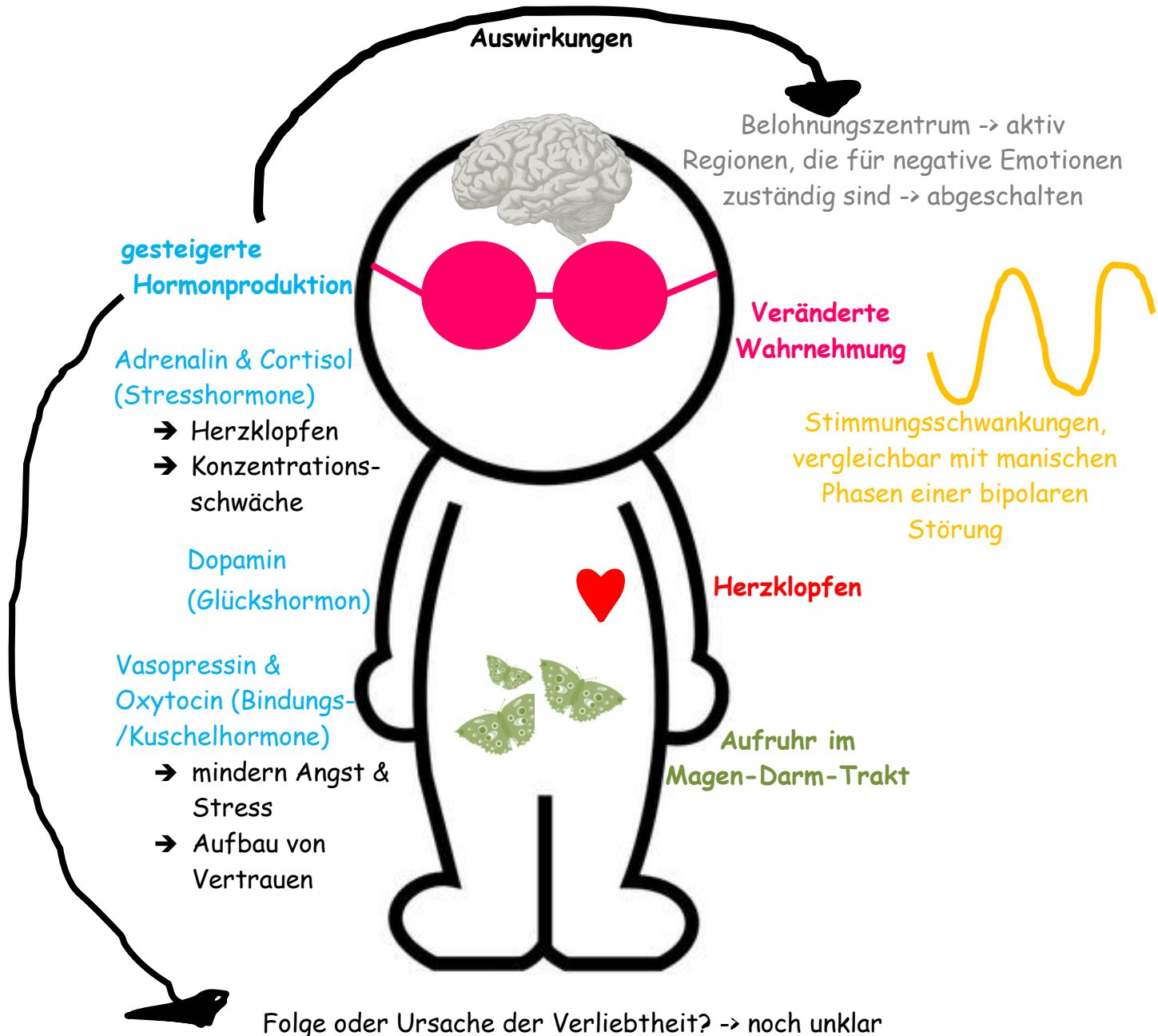
⁵ Vgl: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.29

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

2. Was passiert dabei in unserem Körper?

Verliebttheit= „positive Stressreaktion“⁶



⁶ http://www.zeit.de/2004/42/SM-Liebe_B/komplettansicht (Stand: 10.12.15)

⁷ <https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/Suechtig-nach-liebe> (Stand: 10.12.15)

⁸ <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article112216197/Was-bei-der-Liebe-im-Koerper-passiert.html> (Stand: 10.12.15)

⁹ <http://www.mensch-und-psyche.de/liebe/> (Stand: 10.12.15)

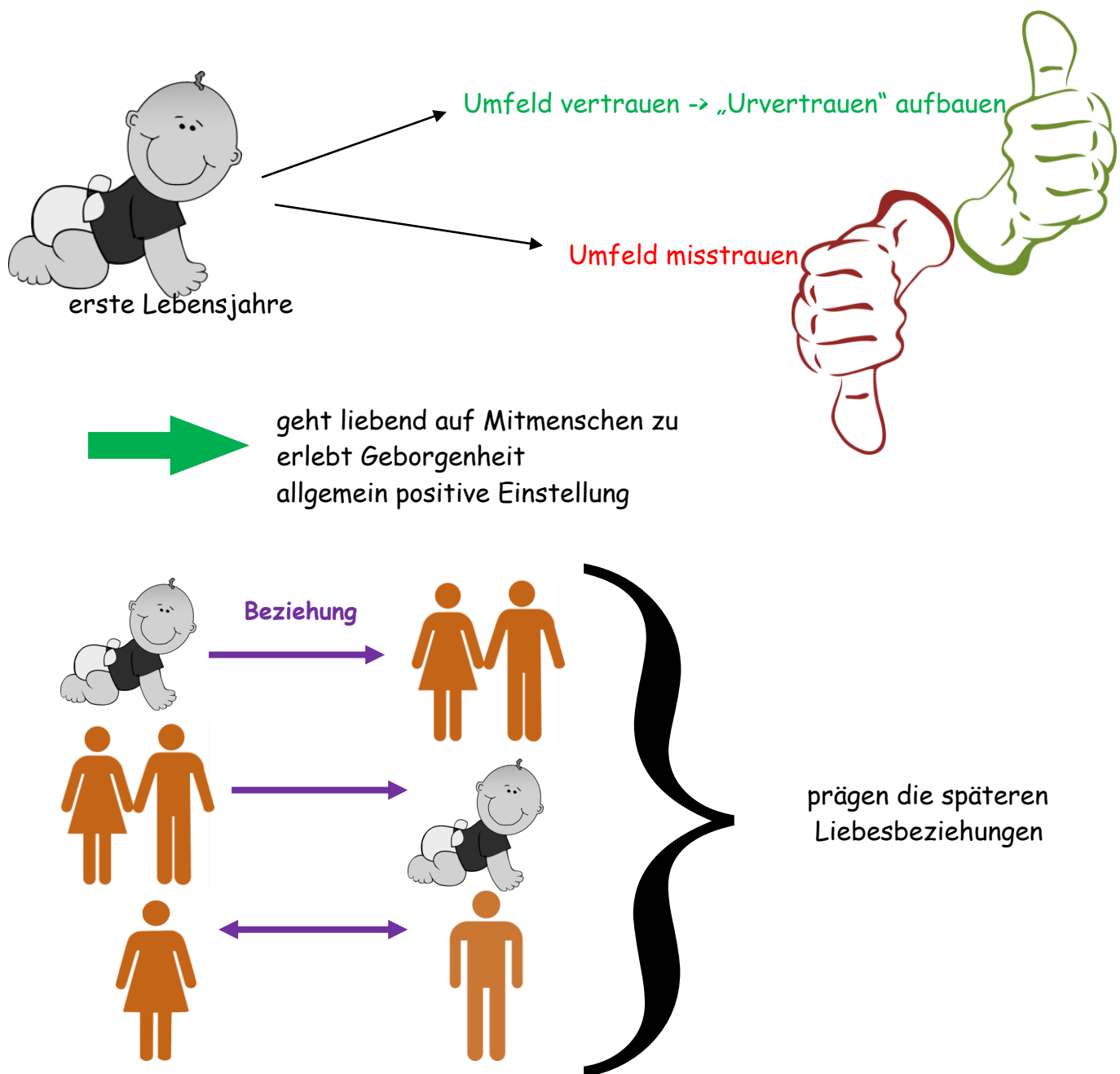
Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

3. Liebesfähigkeit

3.1 Voraussetzungen und Entstehung

3.1.1 Elternliebe



¹⁰ Vgl: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.61ff.

¹¹ <http://www.mensch-und-psyche.de/liebe/> (Stand: 10.12.15)

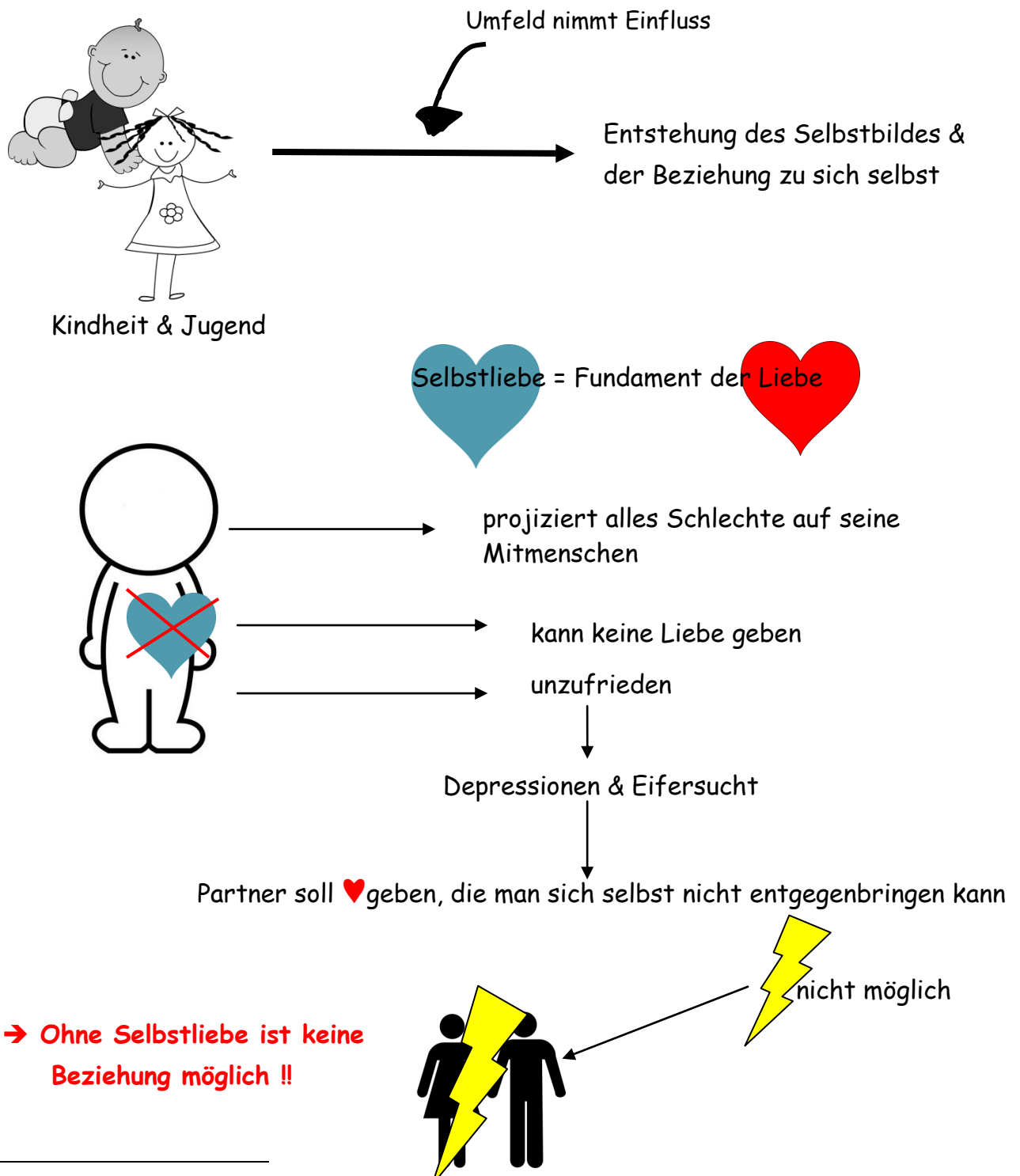
¹² <http://www.beratung-therapie.de/30-0-Liebe.html> (Stand: 10.12.15)

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

3.1.2 Selbstliebe

= sich selbst Wertschätzung, Anerkennung & Respekt entgegenzubringen, wie einem guten Freund



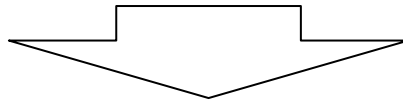
¹³ <http://www.partnerschaft-beziehung.de/selbstliebe.html> (Stand: 10.12.15)

¹⁴ <http://www.seele-verstehen.de/themen/seelenentwicklung/selbstliebe/> (Stand: 10.12.15)

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

3.1.3 Offenheit



lässt sich nicht über Verstand entwickeln

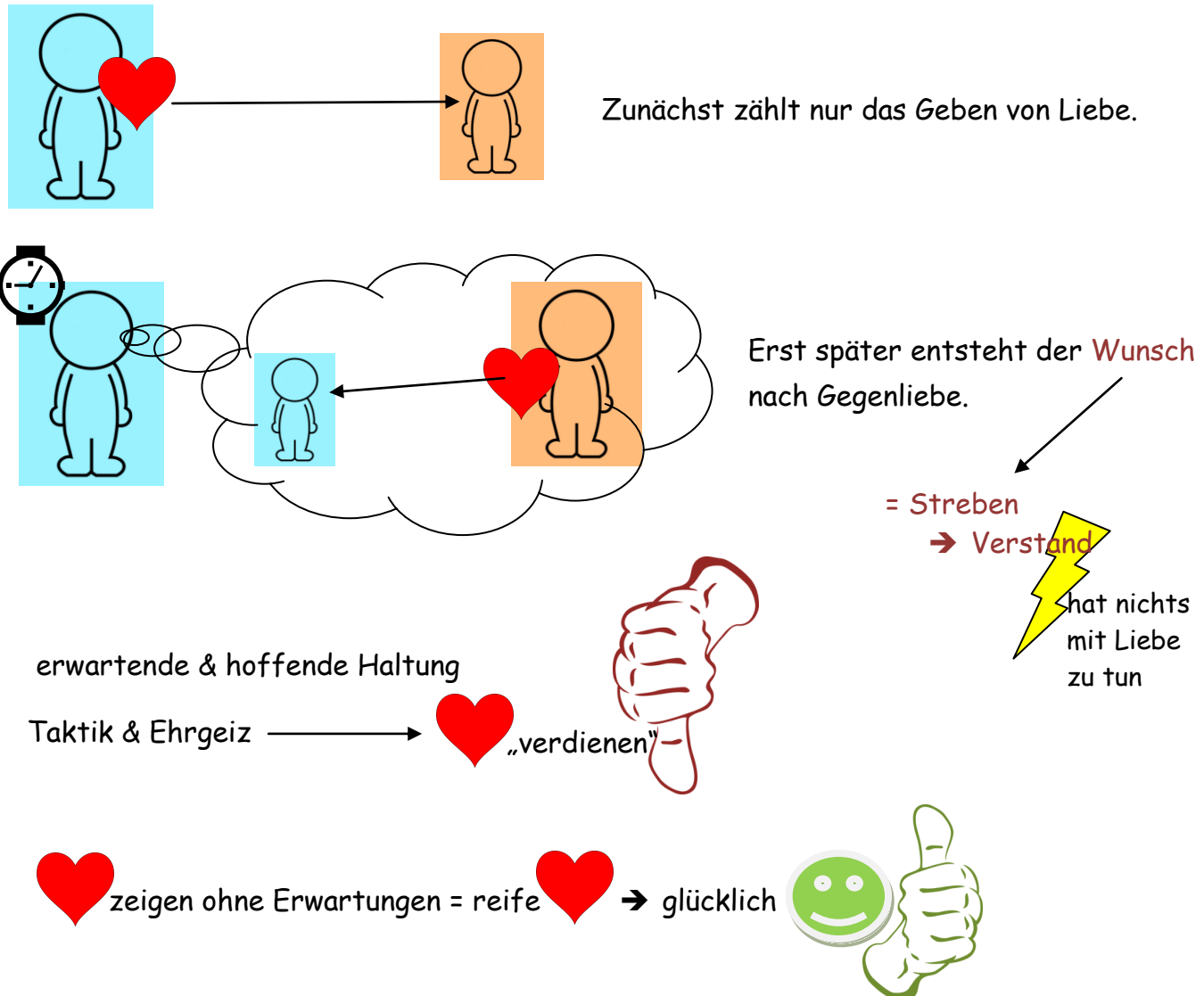


¹⁵ Vgl: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.97

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

3.2 Der Anspruch des Wiedergeliebt-Werdens



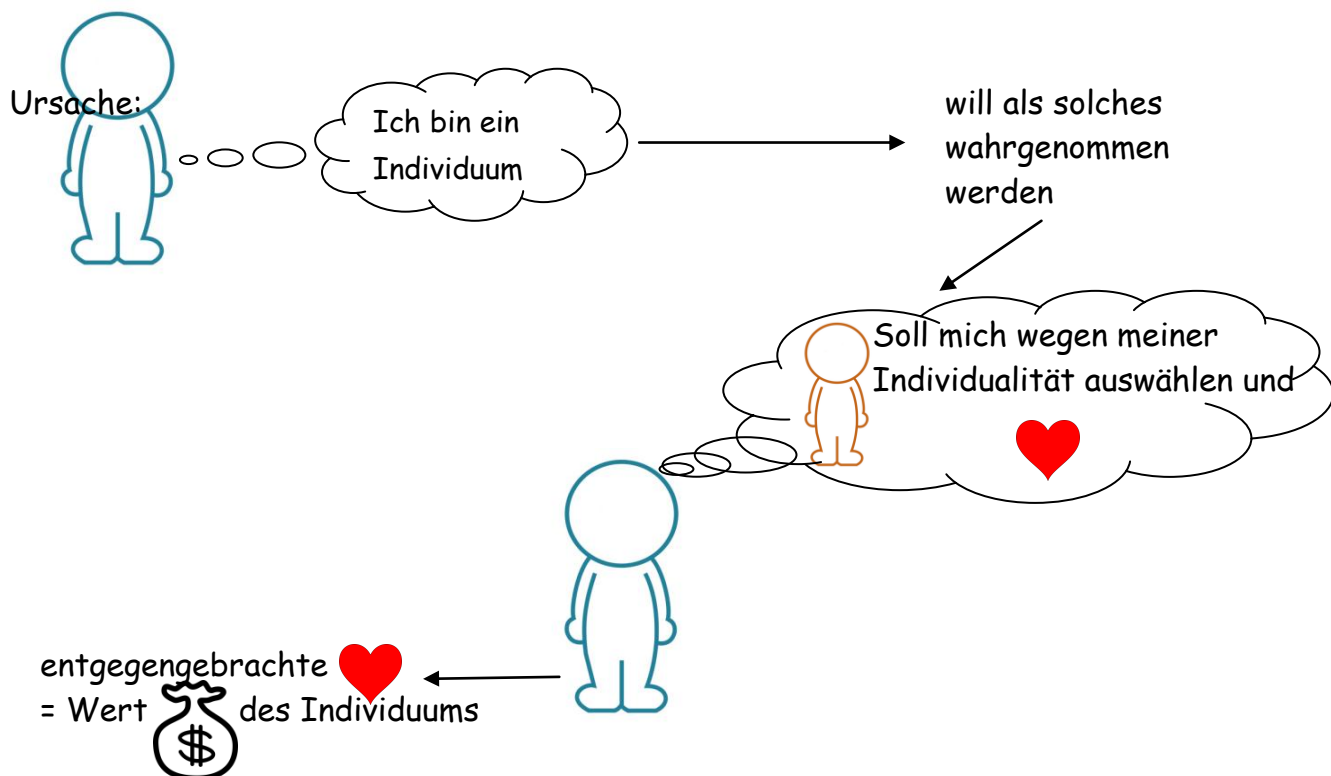
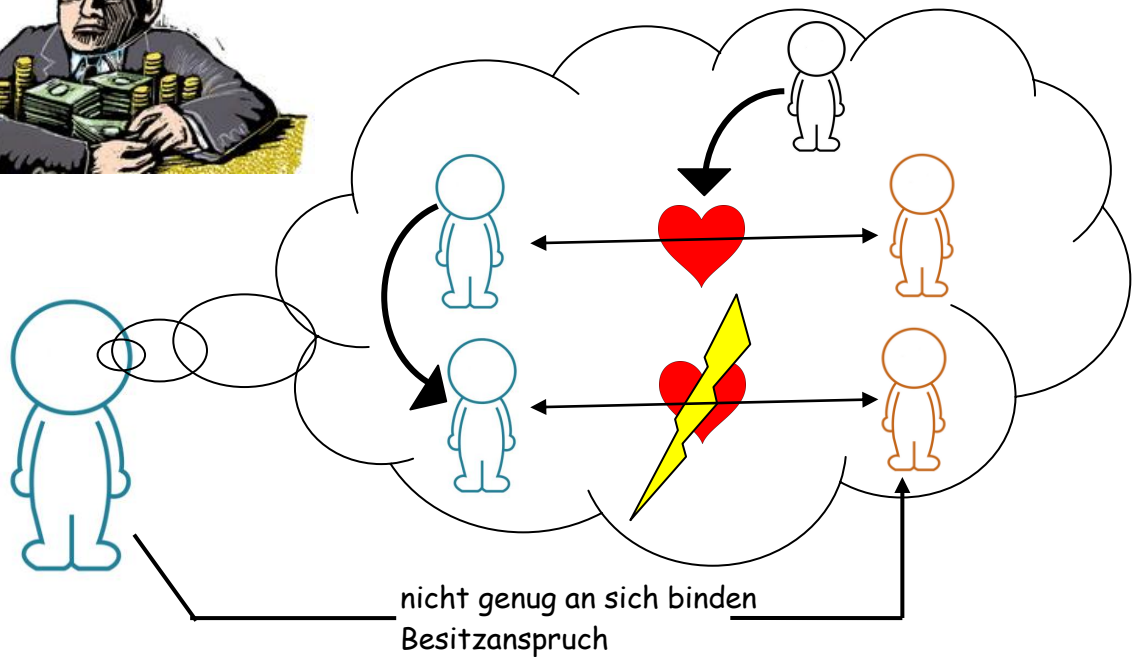
¹⁶ Vgl: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.225ff.

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

3.3 Die Rolle der Eifersucht

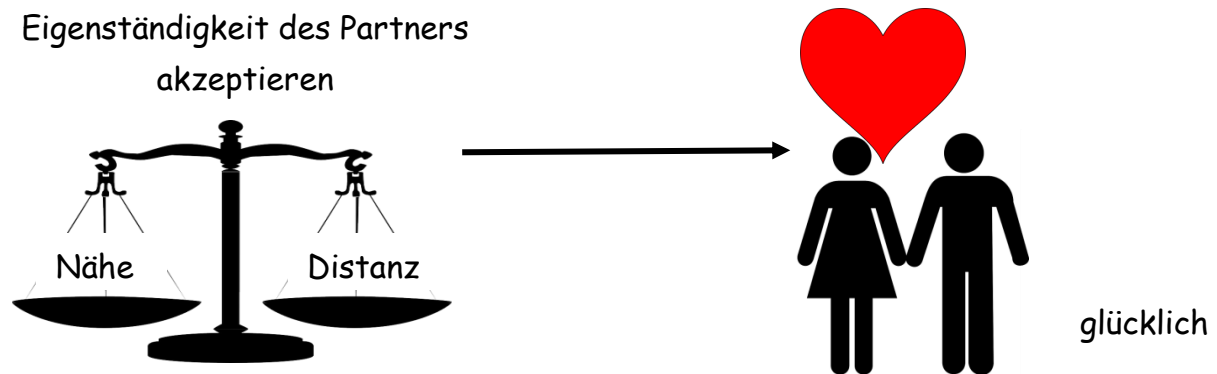
= Angst , Besitzorientiertheit & Egoismus



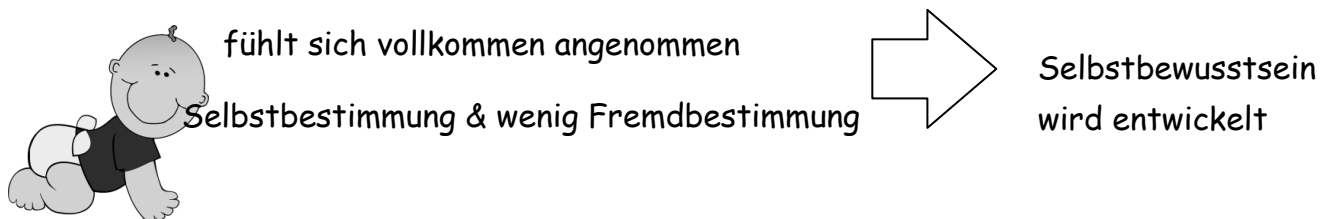
¹⁷ <http://www.seele-und-gesundheit.de/psycho/eifersucht.html> (Stand: 12.12.15)

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

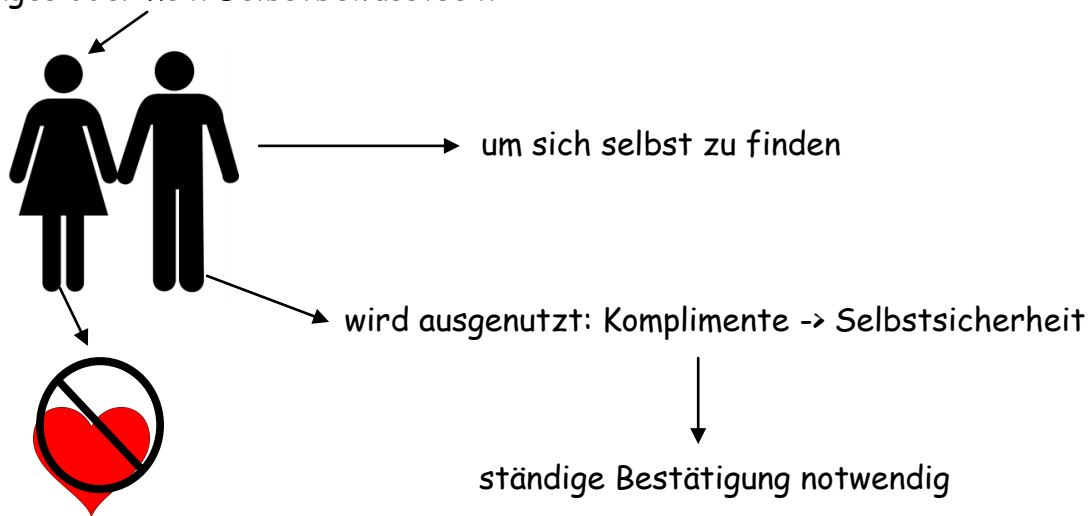
Janina Heim



3.4 Die Rolle von Selbstbewusstsein



Geringes oder kein Selbstbewusstsein:



Selbstbewusstsein ist für die Liebe notwendig

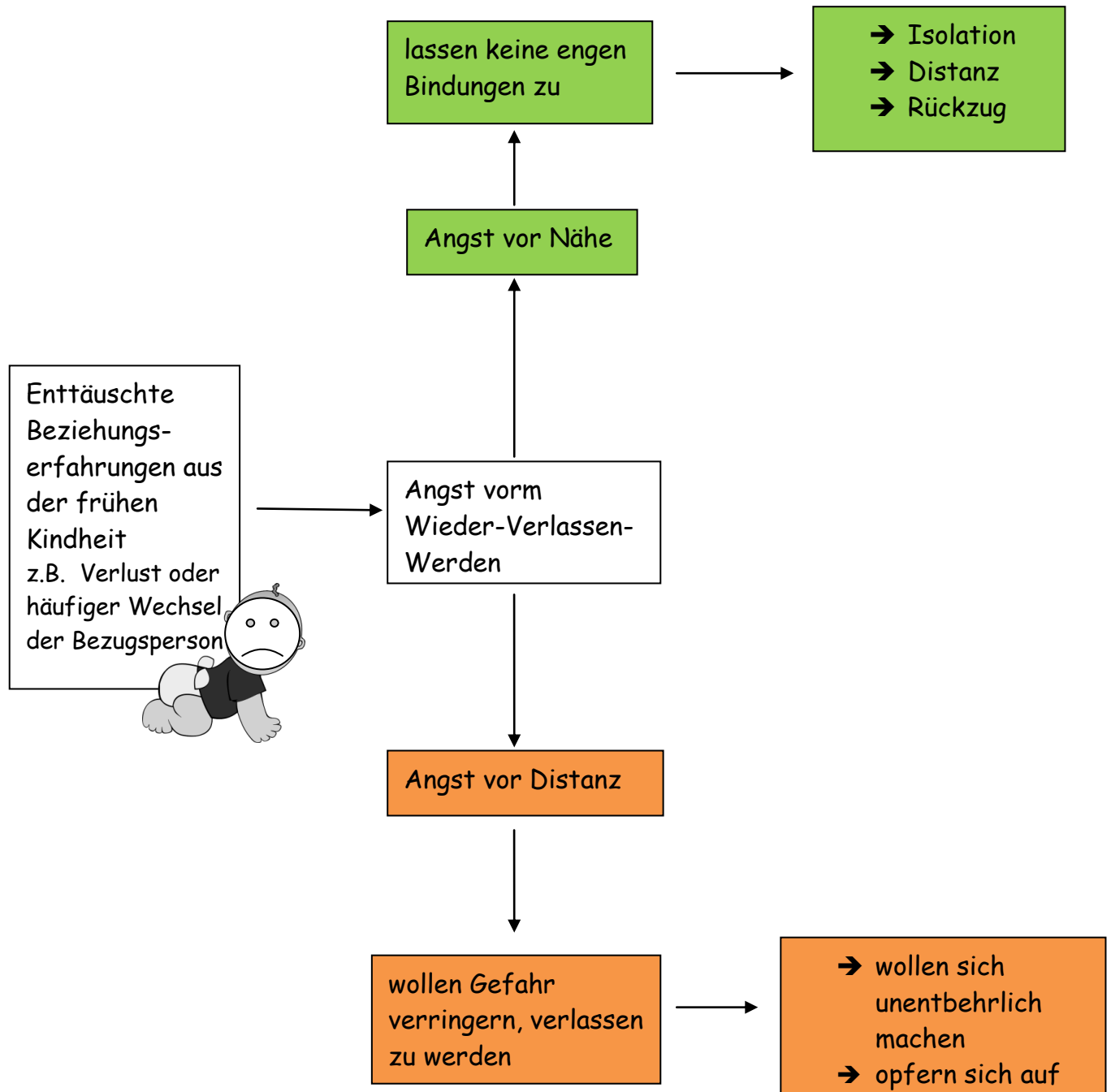
¹⁸ Vgl: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.94ff.

¹⁹ <http://www.beratung-therapie.de/30-0-Liebe.html> (Stand: 10.12.15)

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

3.5 Die Rolle von Angst



²⁰ <http://www.beratung-therapie.de/30-0-Liebe.html> (Stand: 10.12.15)

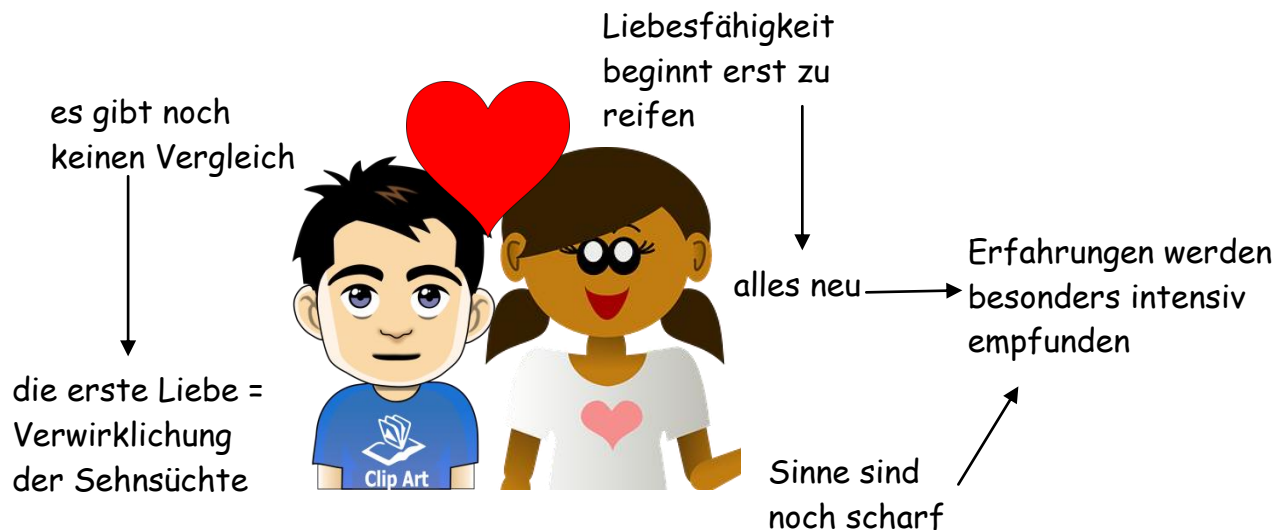
Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

3.6 Liebe in der Jugend und im Alter



→ unabhängig vom Alter



²¹ Vgl: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.36ff.

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

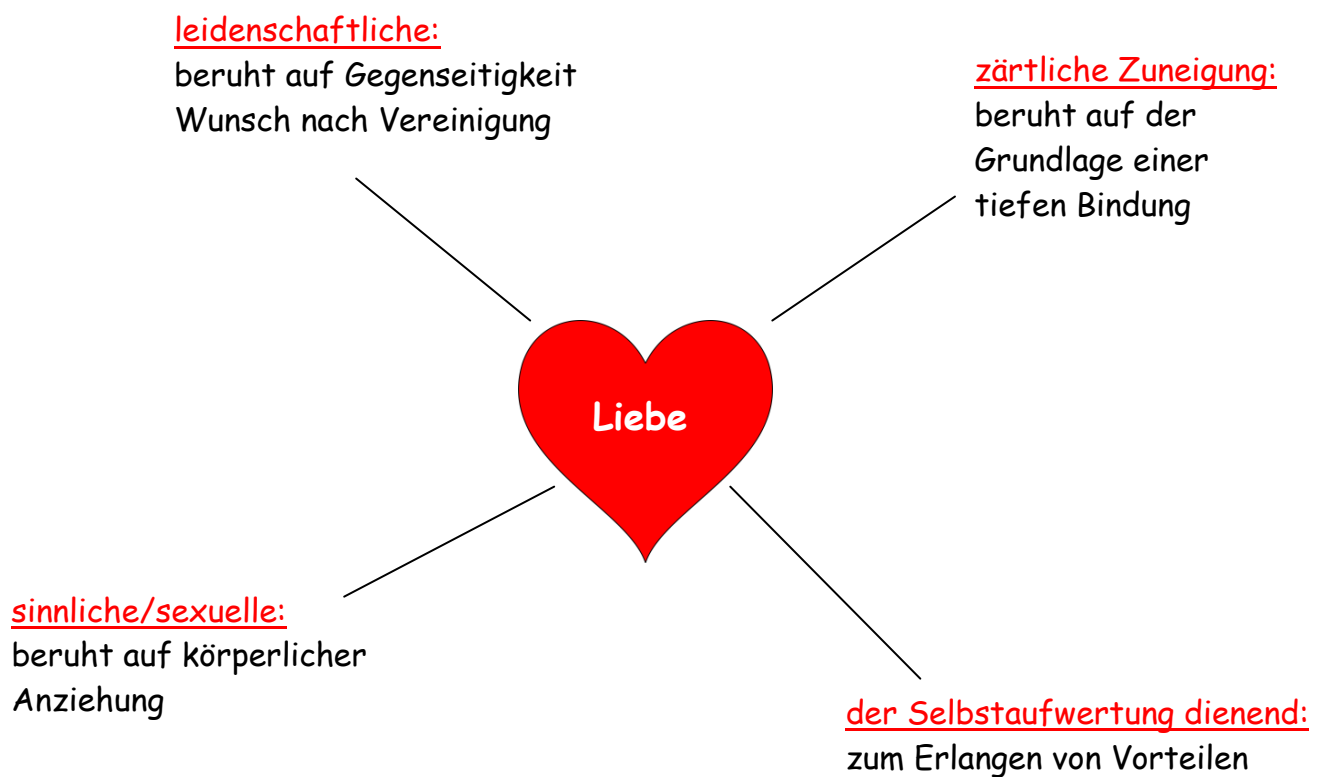
Janina Heim

4. Untergliederungen der Liebe

Der Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe



Untergliederung nach Psychologin Ethel Person



²² <http://www.mensch-und-psyche.de/liebe/> (Stand: 10.12.15)

²³ Riehl-Emde, Astrid: Liebe im Fokus der Paartherapie, Klett-Cotta, Stuttgart 2003, S.75ff.

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

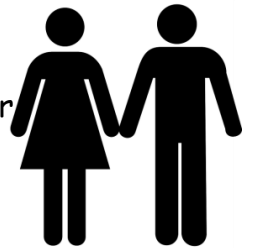
Janina Heim

5. Liebesbeziehungen

5.1 Phasen



→ durchläuft keine Phasen, aber die Beziehung zum Partner durchläuft Phasen



1. Verliebtheitsphase



Veränderte Wahrnehmung



Ausnahmezustand
für den Körper

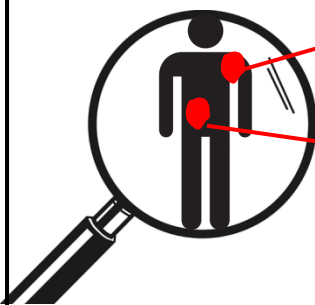


man denkt andauernd
an den anderen



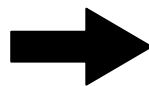
3-18 Monate

2. Verliebtheitsgefühle verschwinden



Unterschiede

schlechte
Eigenschaften

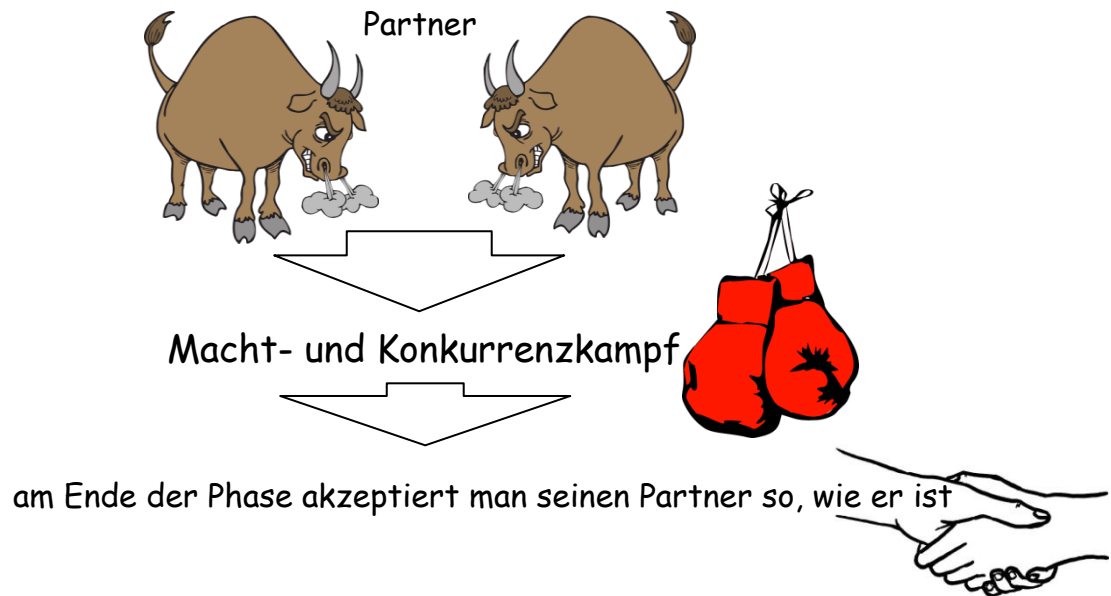


→ Aufgabe: Kompromisse finden

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

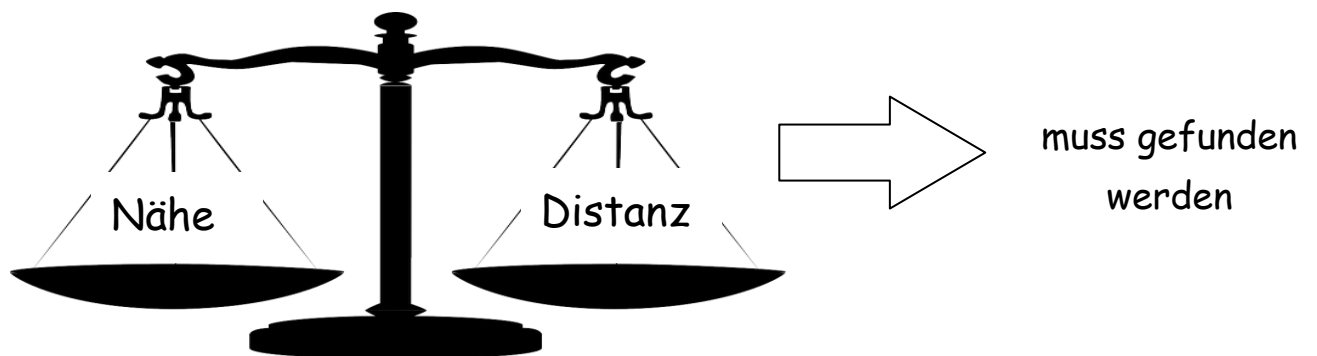
Janina Heim

3. Bekämpfung der Gegensätze



4. Gleichgewicht zwischen Nähe & Distanz finden

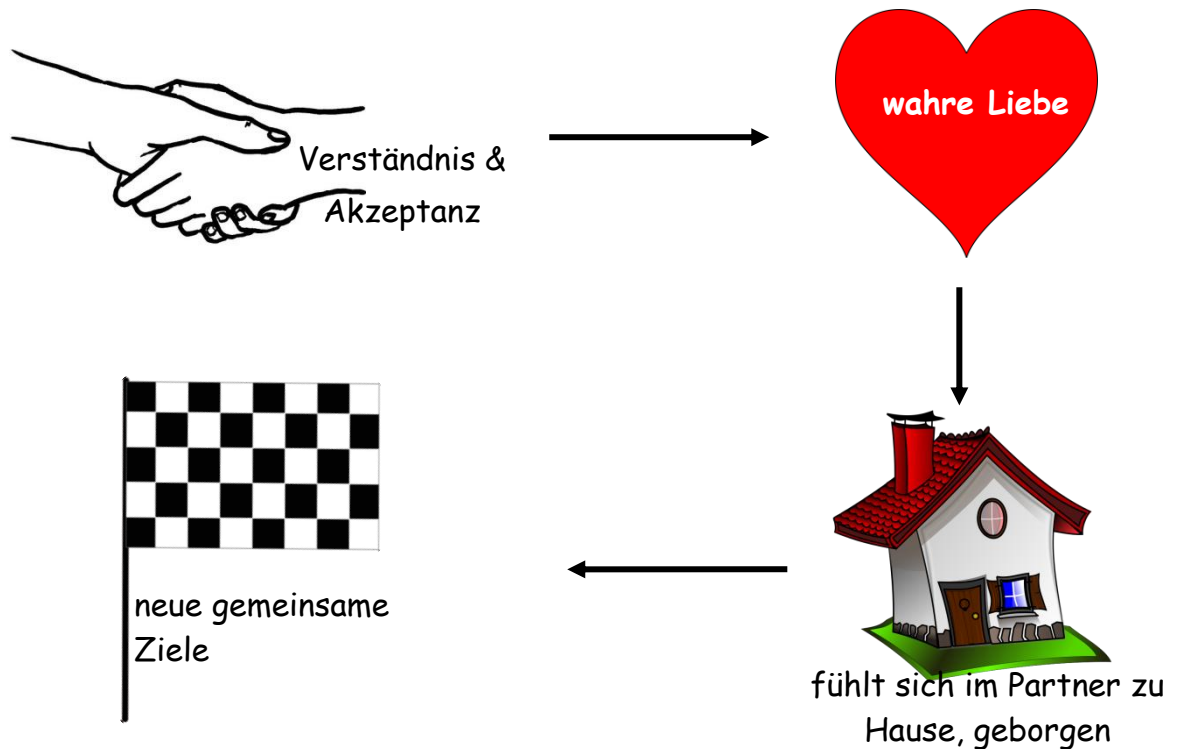
Machtkampf vorbei → man weiß, wer der andere ist



Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

5. Zuhause sein im anderen



**Eine Beziehung ist eine kontinuierliche
Entwicklung!**

²⁴ <http://www.beratung-therapie.de/30-0-Liebe.html> (Stand: 10.12.15)

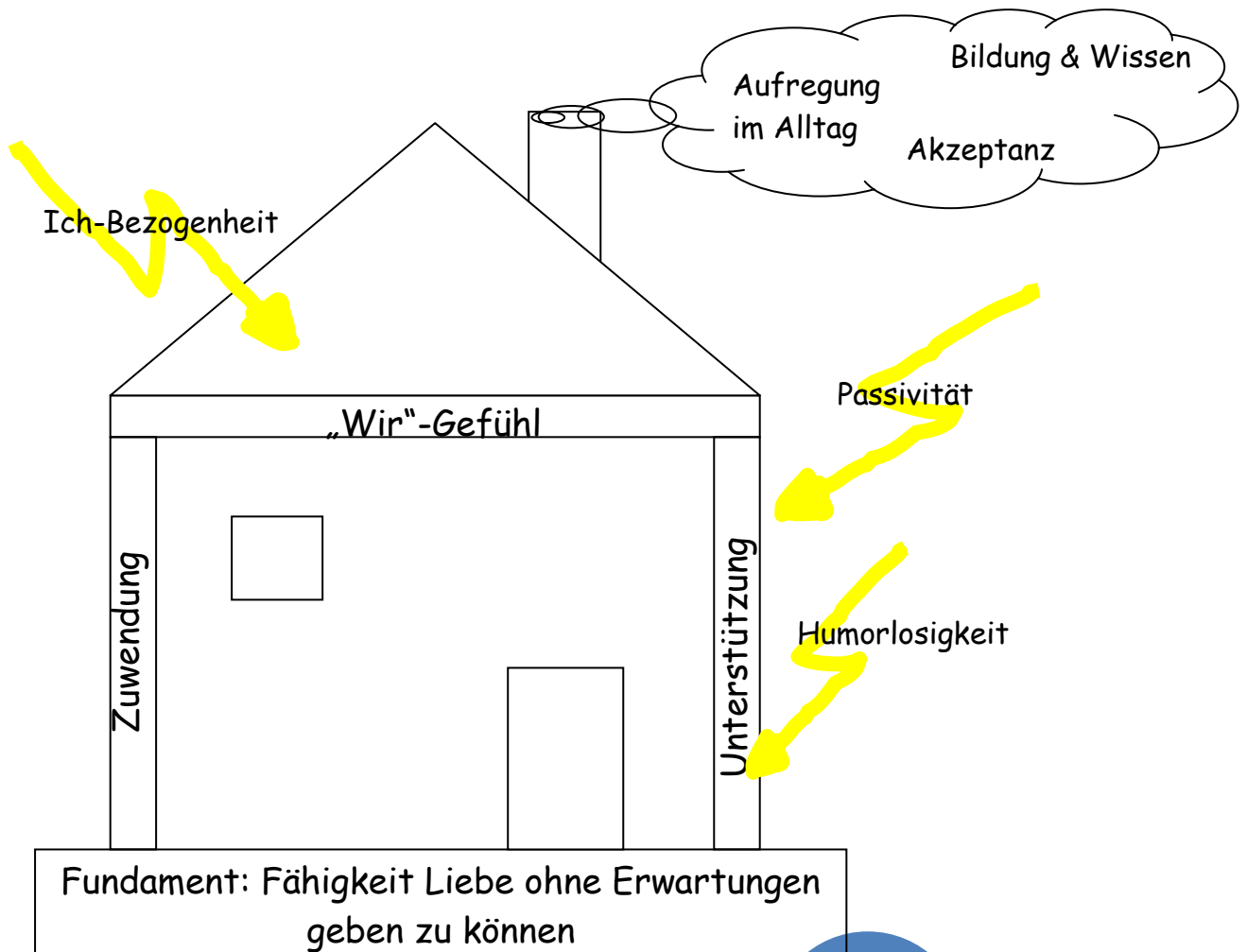
²⁵ <http://www.forschung-und-wissen.de/magazin/mensch-gesellschaft/die-5-phasen-der-liebe-in-einer-beziehung-13372118> (Stand: 12.12.15)

²⁶ <http://www.pierre-franckh.de/tipps/grundregeln/partnerschaft/detail/id:4072/group:68> (Stand: 12.12.15)

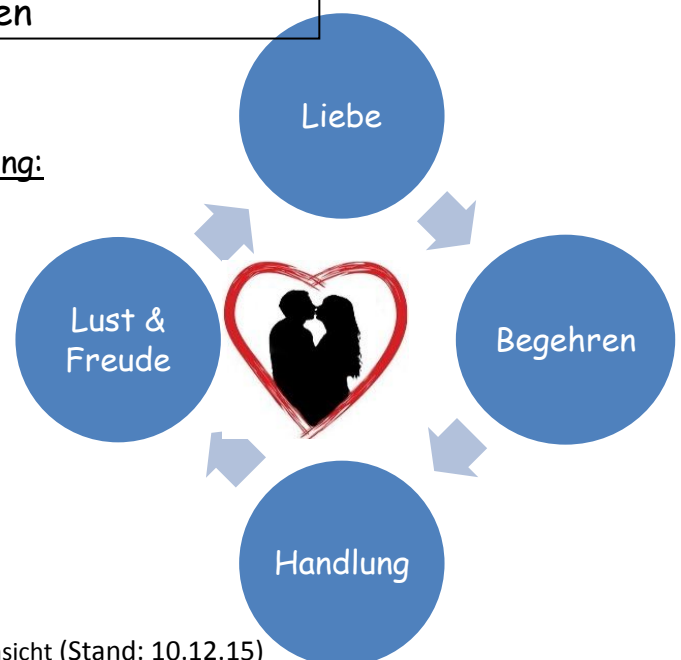
Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

5.2 Funktionierende Partnerschaften



Kreislauf einer funktionierenden Beziehung:



²⁷ http://www.zeit.de/2004/42/SM-Liebe_B/komplettansicht (Stand: 10.12.15)

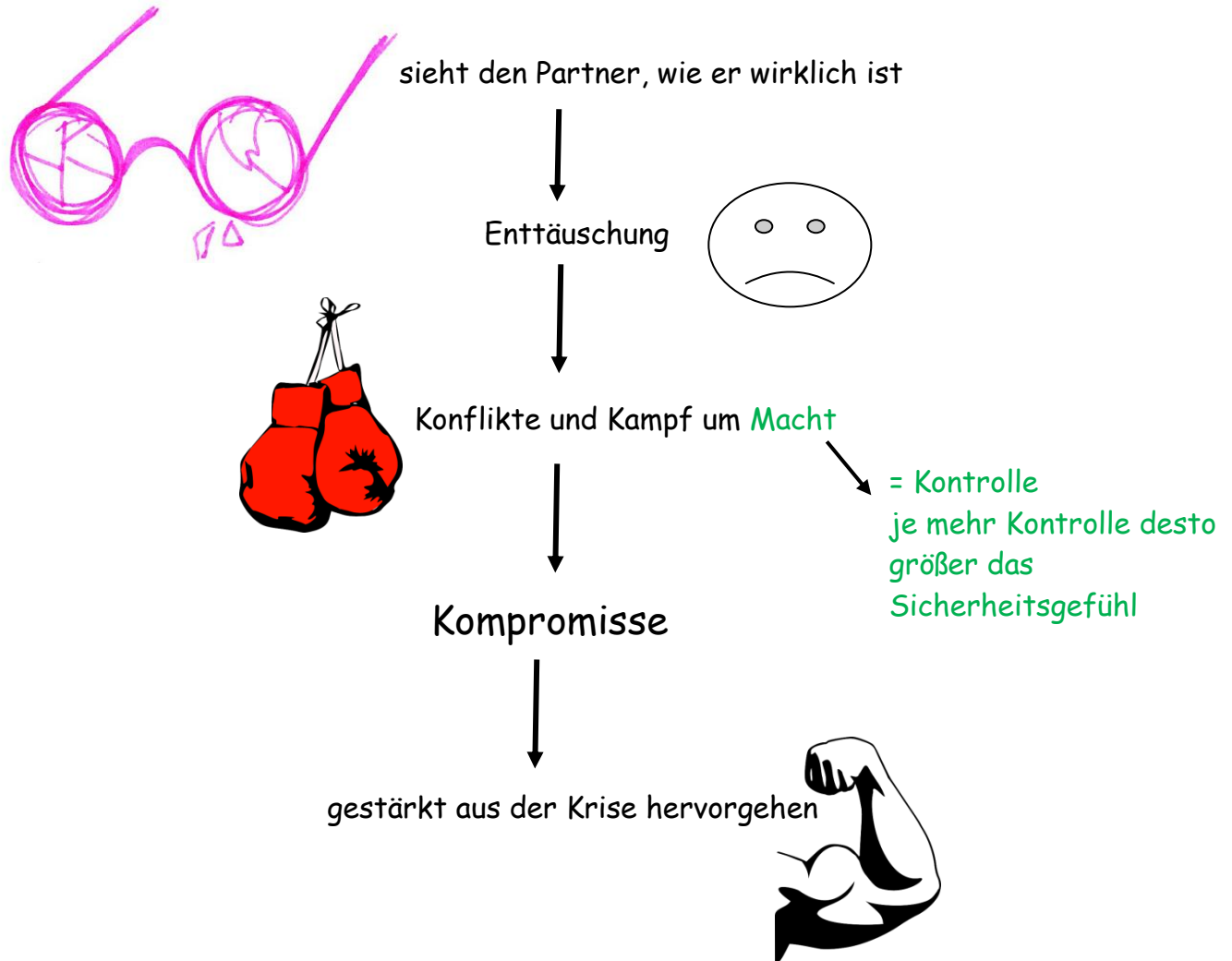
²⁸ Branden, Nathaniel: Verliebt fürs ganze Leben, Psychologie der Zärtlichkeit, Rowohlt Verlag, Reinbek 1982, S.147ff.

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

5.3 Alltag: Machtkampf und Konflikte

Nach der Phase der Verliebtheit:



²⁹ Barbach, Lonnie: Für einander, Das gemeinsame Erleben der Liebe, Rowohlt Verlag, Reinbek 1985, S.54

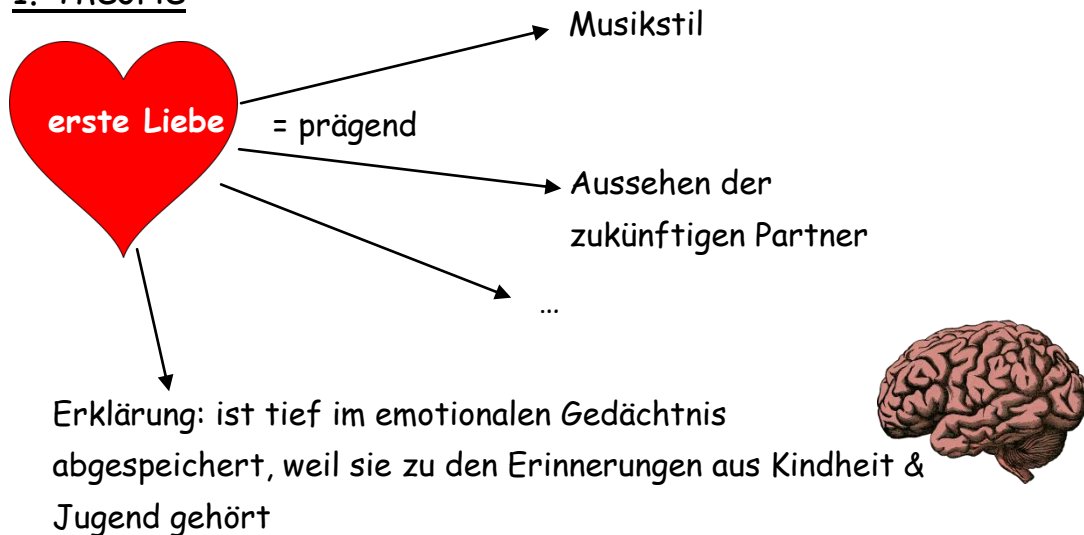
³⁰ <http://www.mensch-und-psyche.de/liebe/> (Stand: 10.12.15)

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

5.4 Die erste große Liebe

1. Theorie



2. Theorie



Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

Ergebnisse:



glücklicher als



Es gab extreme Unterschiede zwischen Singles & Teilnehmern, die zwischen 23-25 Jahren eine feste Beziehung eingingen.



Besonders prägend ist die Beziehung, die wir Mitte 20 führen.

5.5 Liebesverlust

→ gleicht Drogenentzug

→ Stärkster psychischer Schmerz, den wir fühlen können



= Broken-Heart-Syndrom

→ Herzkranzgefäße verengt

Schmerzen in Brustkorb,
Atemnot,
Herzrhythmusstörung

↓
kann zum Tod führen

³¹ <http://www.welt.de/wissenschaft/article1060018/Warum-man-seine-Jugendliebe-nie-vergisst.html> (Stand: 10.12.15)

³² <http://www.forschung-und-wissen.de/nachrichten/psychologie/wie-die-erste-beziehung-unsere-persoenlichkeit-beeinflusst-13372191> (Stand: 12.12.15)

³³ <http://www.glamour.de/liebe/beziehung/liebeskummer-love-hurts/liebeskummer-was-passiert-im-koerper-bei-liebeskummer> (Stand: 10.12.15)

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

6. Anhang

6.1 Quellenverzeichnis

1. Literatur

- Barbach, Lonnie: Für einander, Das gemeinsame Erleben der Liebe, Rowohlt Verlag, Reinbek 1985
- Branden, Nathaniel: Verliebt fürs ganze Leben, Psychologie der Zärtlichkeit, Rowohlt Verlag, Reinbek 1982
- Riehl-Emde, Astrid: Liebe im Fokus der Paartherapie, Klett-Cotta, Stuttgart 2003
- Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982

2. Internetadressen

- <http://www.beratung-therapie.de/30-0-Liebe.html> (Stand: 10.12.15)
- <http://www.forschung-und-wissen.de/nachrichten/psychologie/wie-die-erste-beziehung-unsere-persoenlichkeit-beeinflusst-13372191> (Stand: 12.12.15)
- <http://www.glamour.de/liebe/beziehung/liebeskummer-love-hurts/liebeskummer-was-passiert-im-koerper-bei-liebeskummer> (Stand: 10.12.15)
- <http://www.mensch-und-psyche.de/liebe/> (Stand: 10.12.15)
- <http://www.partnerschaft-beziehung.de/selbstliebe.html> (Stand: 10.12.15)
- <http://www.pierre-franckh.de/tipps/grundregeln/partnerschaft/detail/id:4072/group:68> (Stand: 12.12.15)
- <http://www.seele-und-gesundheit.de/psycho/eifersucht.html> (Stand: 12.12.15)
- <http://www.seele-verstehen.de/themen/seelenentwicklung/selbstliebe/> (Stand: 10.12.15)
- <http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article112216197/Was-bei-der-Liebe-im-Koerper-passiert.html> (Stand: 10.12.15)

Liebe- ein unerklärliches Phänomen?

Janina Heim

- <http://www.welt.de/wissenschaft/article1060018/Warum-man-seine-Jugendliebe-nie-vergisst.html> (Stand: 10.12.15)
- http://www.zeit.de/2004/42/SM-Liebe_B/komplettansicht (Stand: 10.12.15)
- <https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/Suechtig-nach-liebe> (Stand: 10.12.15)

6.2 Selbstständigkeitserklärung

Ich versichere, dass ich die vorliegende Arbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt und die den benutzten Quellen wörtlich oder inhaltlich entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe. Diese Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner Prüfungsbehörde vorgelegen und findet sich auch nicht im Internet. Bei den eingefügten Fotos wurden die Urheberrechte gewahrt, also nur freie Clip-Art-Bilder benutzt, in Ausnahmefällen zur Wiederverwendung gekennzeichnete Fotos (Porträts, Gemälde usw.).

Ort, Datum

Schülerin