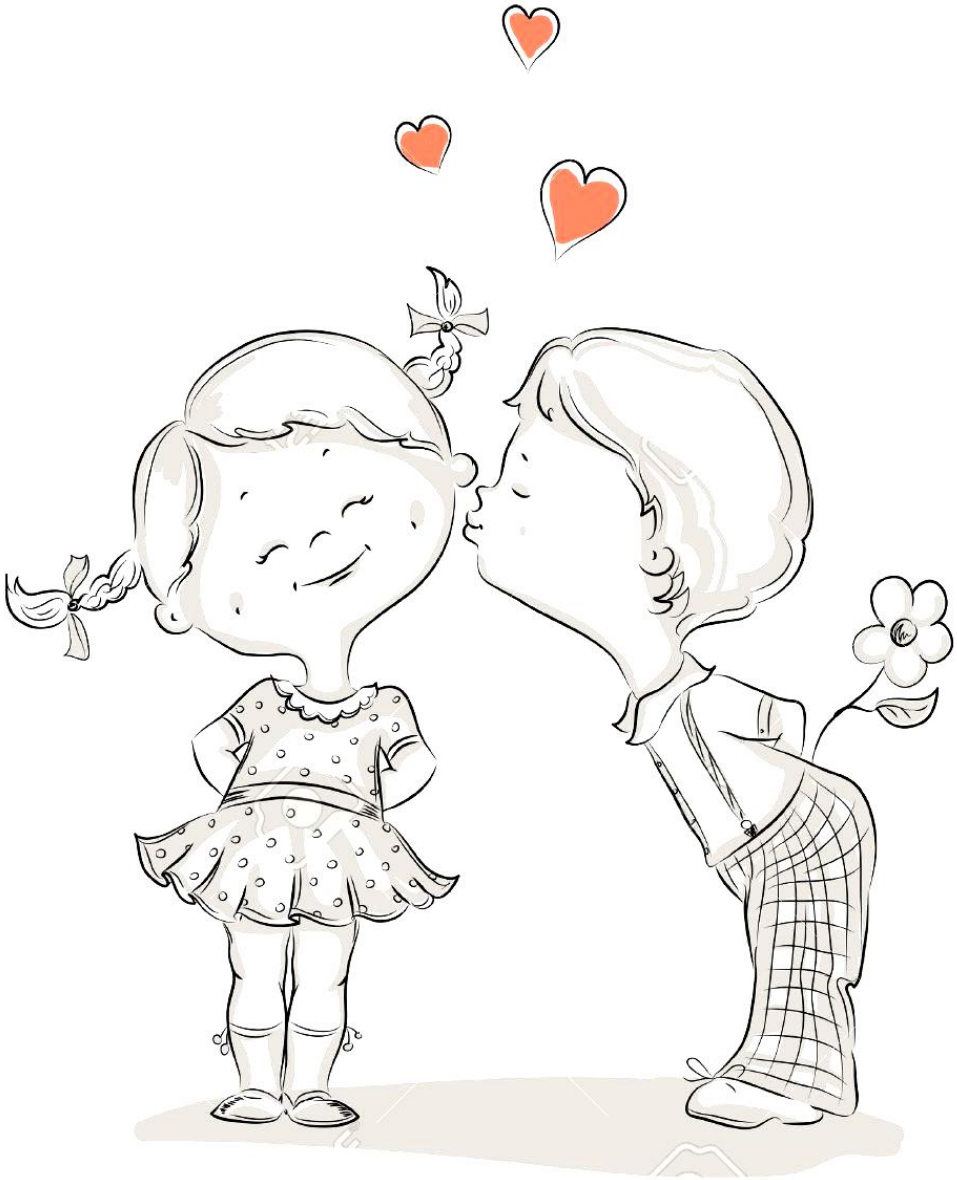
Kopiervorlage

Liebe – ein unerklärliches Phänomen?



Verfasserin: Janina, 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

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

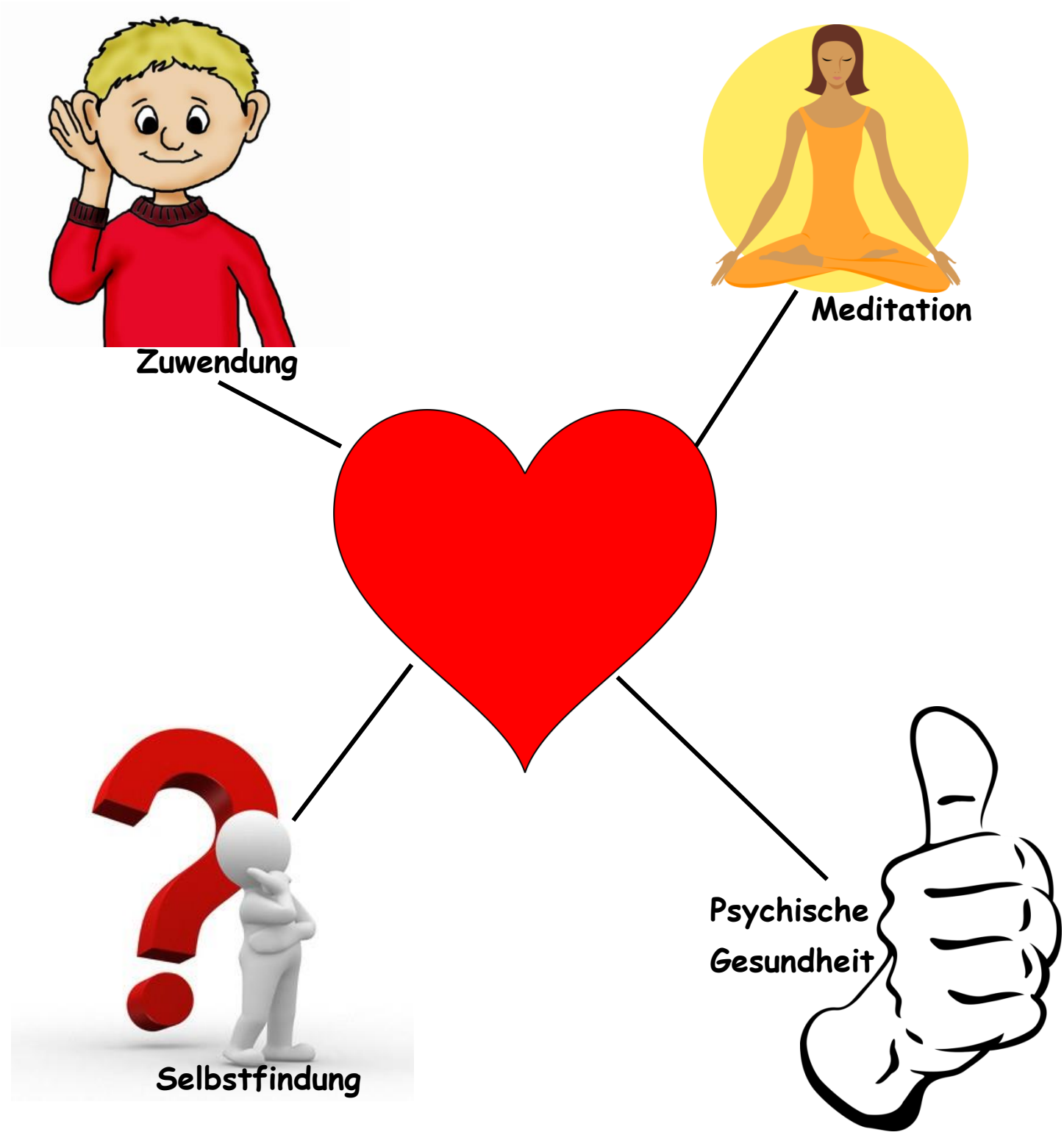
3. Liebesfähigkeit
   - 3.1. Voraussetzungen und Entstehung
     - 3.1.1. Elternliebe S.9
     - 3.1.2. Selbstliebe S.10
     - 3.1.3. Offenheit S.11
   - 3.2. Der Anspruch des Wiedergeliebt-Werdens S.12
   - 3.3. Die Rolle der Eifersucht S.13
   - 3.4. Die Rolle von Selbstbewusstsein S.14
   - 3.5. 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

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

1.1 Zuwendung

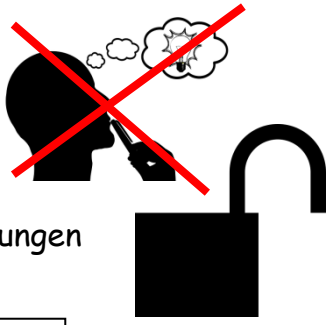
= positive Zuwendung -> Wachheit & Aufmerksamkeit gegenüber einem anderen

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

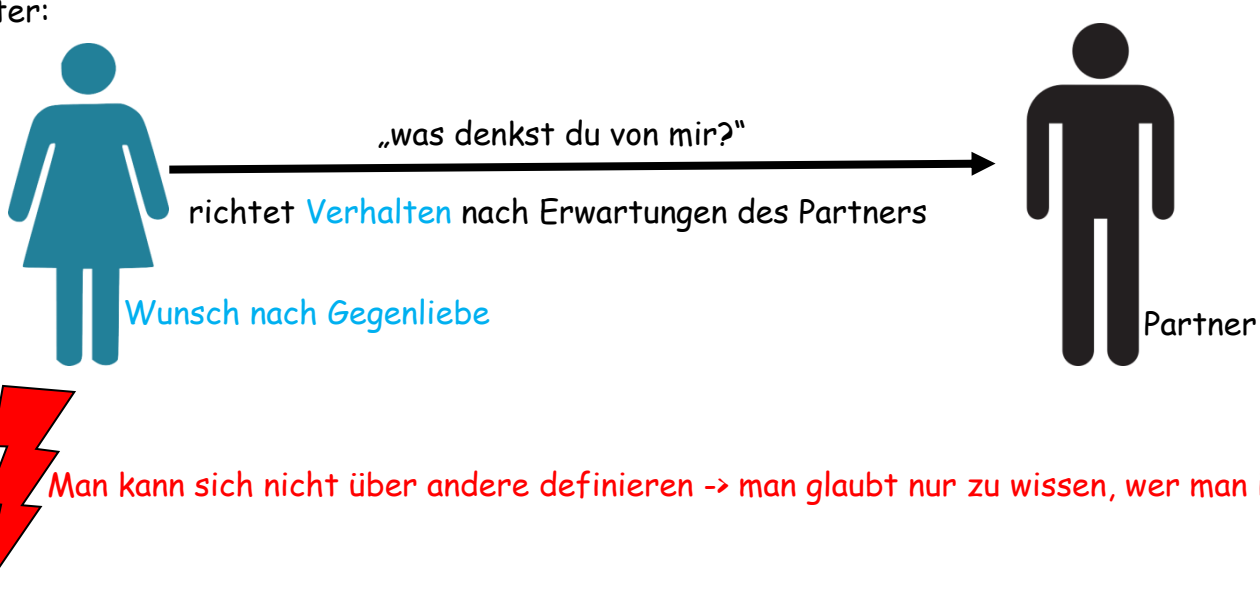
1.3 Selbstfindung

entwickelt Eigenschaften, die der Mutter gefallen

unterdrückt Eigenschaften, die ihr nicht gefallen & Stress/Wut

➔ manipuliert sich selbst & lässt sich manipulieren

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

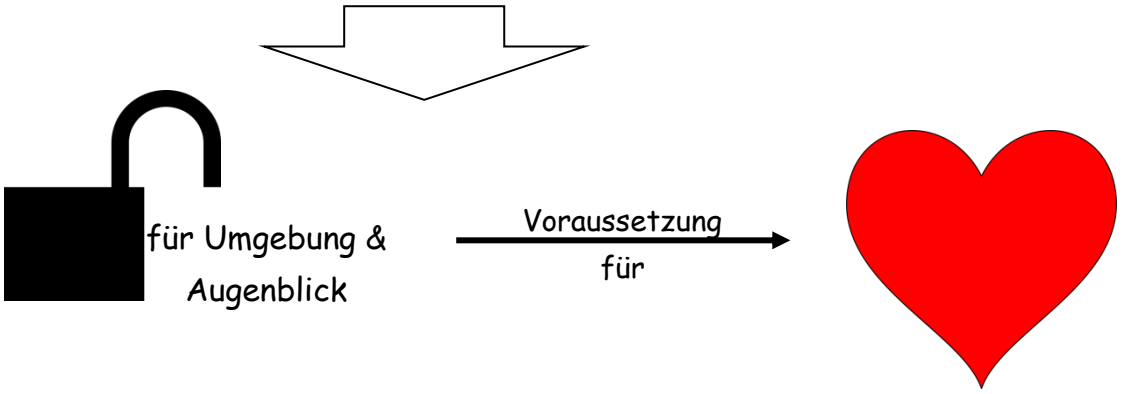
Liebe – ein unerklärliches Phänomen?

Janina

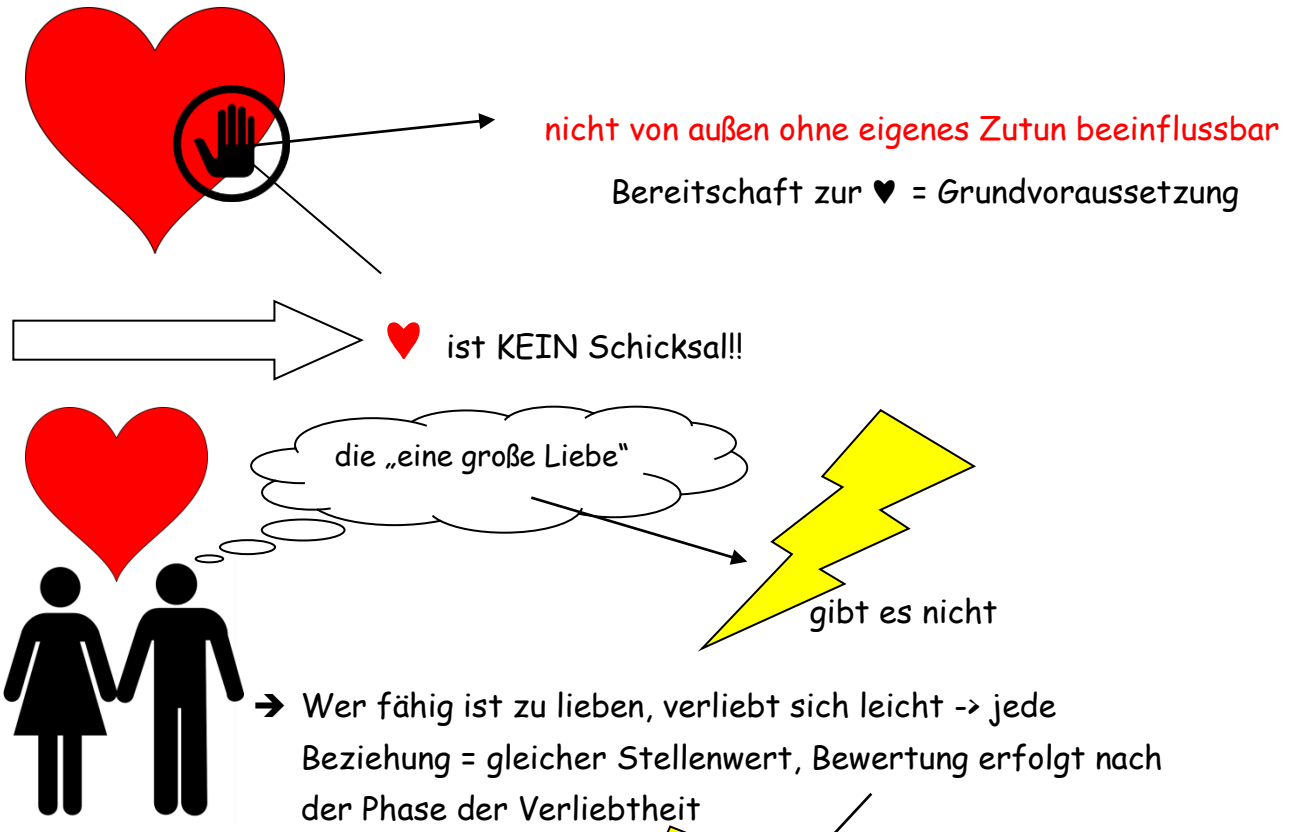
1.4 Psychische Gesundheit

➔ Wirklichkeit wird nicht durch Abwehrmechanismen verfälscht

➔ Erlebnisse & Gefühle werden sofort verarbeitet -> belasten die Psyche nicht



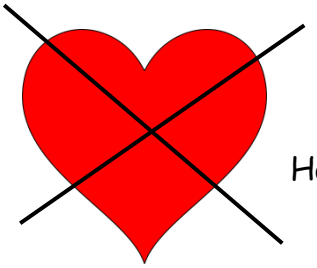
1.5 Schicksal



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

1.6 Sexualität

= hormonell gesteuerter Triebimpuls



Hat nichts mit Liebe zu tun

Sex +

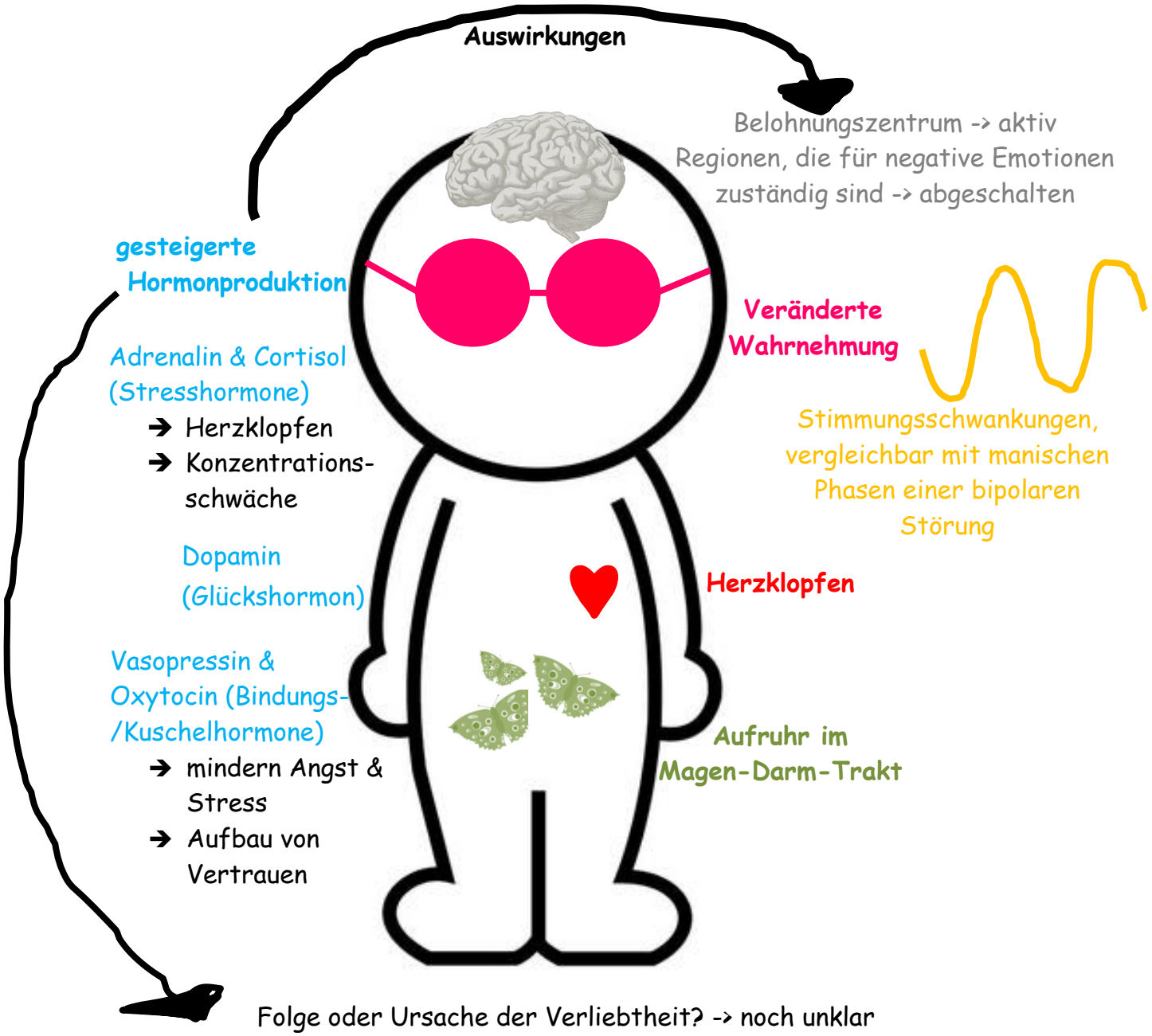
Erlebnis gewinnt an Schönheit

nicht die Bedingung

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

2. Was passiert dabei in unserem Körper?

Verliebtheit= „positive Stressreaktion“[6]

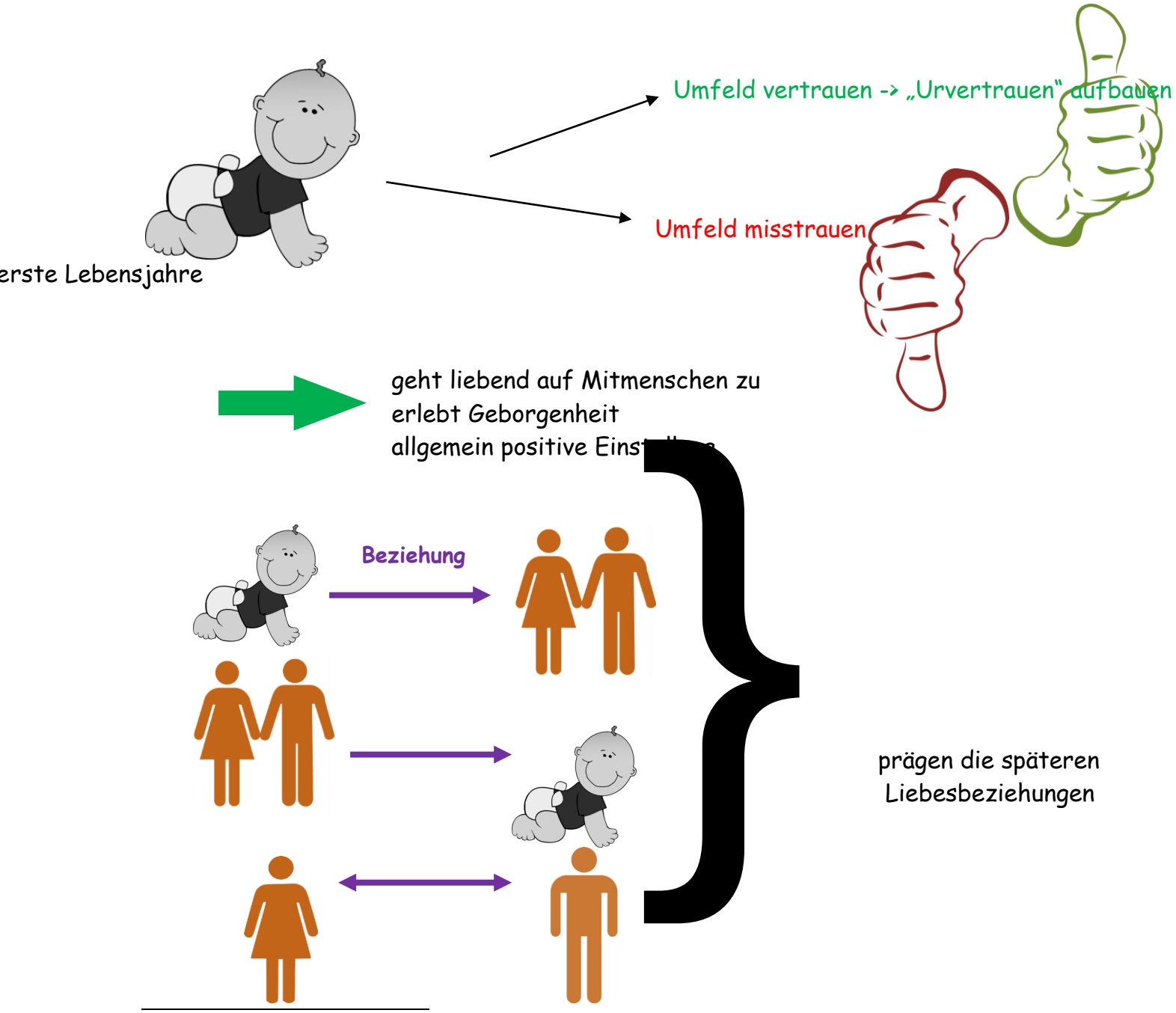


[6] http://www.zeit.de/2004/42/SM-Liebe_B/komplettansicht (Stand: 10.12.15)
[7] https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/Suechtig-nach-liebe (Stand: 10.12.15)
[8] http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article112216197/Was-bei-der-Liebe-im-Koerper-passiert.html (Stand: 10.12.15)
[9] http://www.mensch-und-psyche.de/liebe/ (Stand: 10.12.15

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)

3.1.2 Selbstliebe

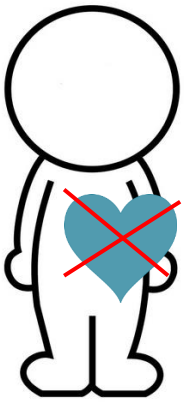
= sich selbst Wertschätzung, Anerkennung & Respekt entgegenzubringen, wie einem guten Freund

Kindheit & Jugend

Umfeld nimmt Einfluss

Entstehung des Selbstbildes & der Beziehung zu sich selbst

Selbstliebe = Fundament der Liebe



projiziert alles Schlechte auf seine Mitmenschen

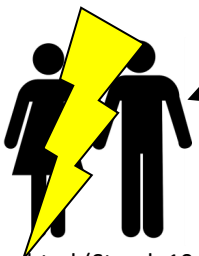
kann keine Liebe geben

unzufrieden

Depressionen & Eifersucht

Partner soll ♥geben, die man sich selbst nicht entgegenbringen kann

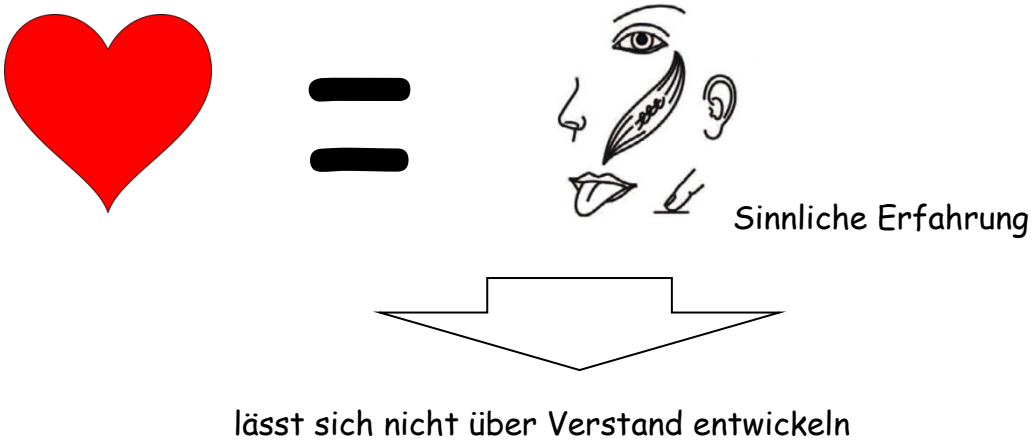
nicht möglich



➔ Ohne Selbstliebe ist keine Beziehung möglich !!

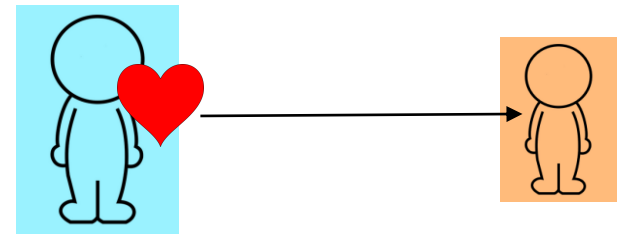
[13] http://www.partnerschaft-beziehung.de/selbstliebe.html (Stand: 10.12.15)
[14] http://www.seele-verstehen.de/themen/seelenentwicklung/selbstliebe/ (Stand: 10.12.15)

3.1.3 Offenheit

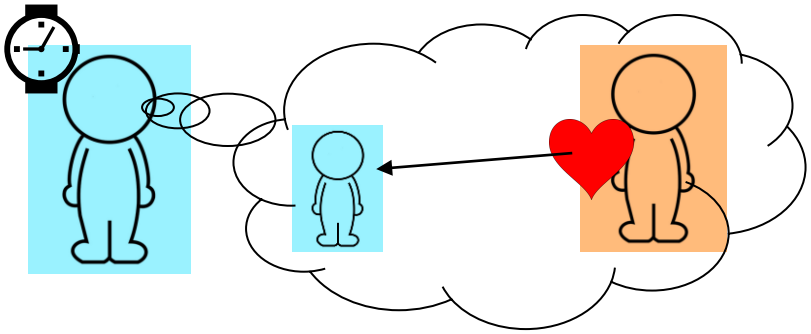


[15] Vgl: Lauster, Peter: Die Liebe, Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag, Düsseldorf 1982, S.97

3.2 Der Anspruch des Wiedergeliebt-Werdens



Zunächst zählt nur das Geben von Liebe.



Erst später entsteht der Wunsch nach Gegenliebe.

= Streben
➔ Verstand

hat nichts mit Liebe zu tun

erwartende & hoffende Haltung

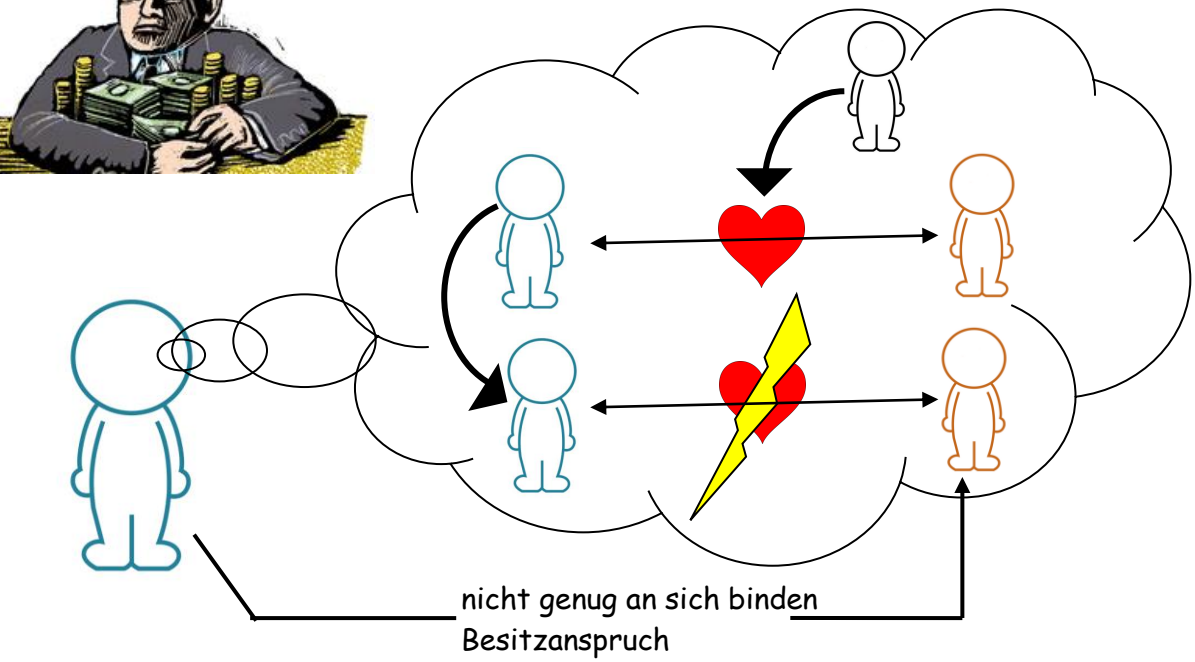
Taktik & Ehrgeiz → „verdienen"

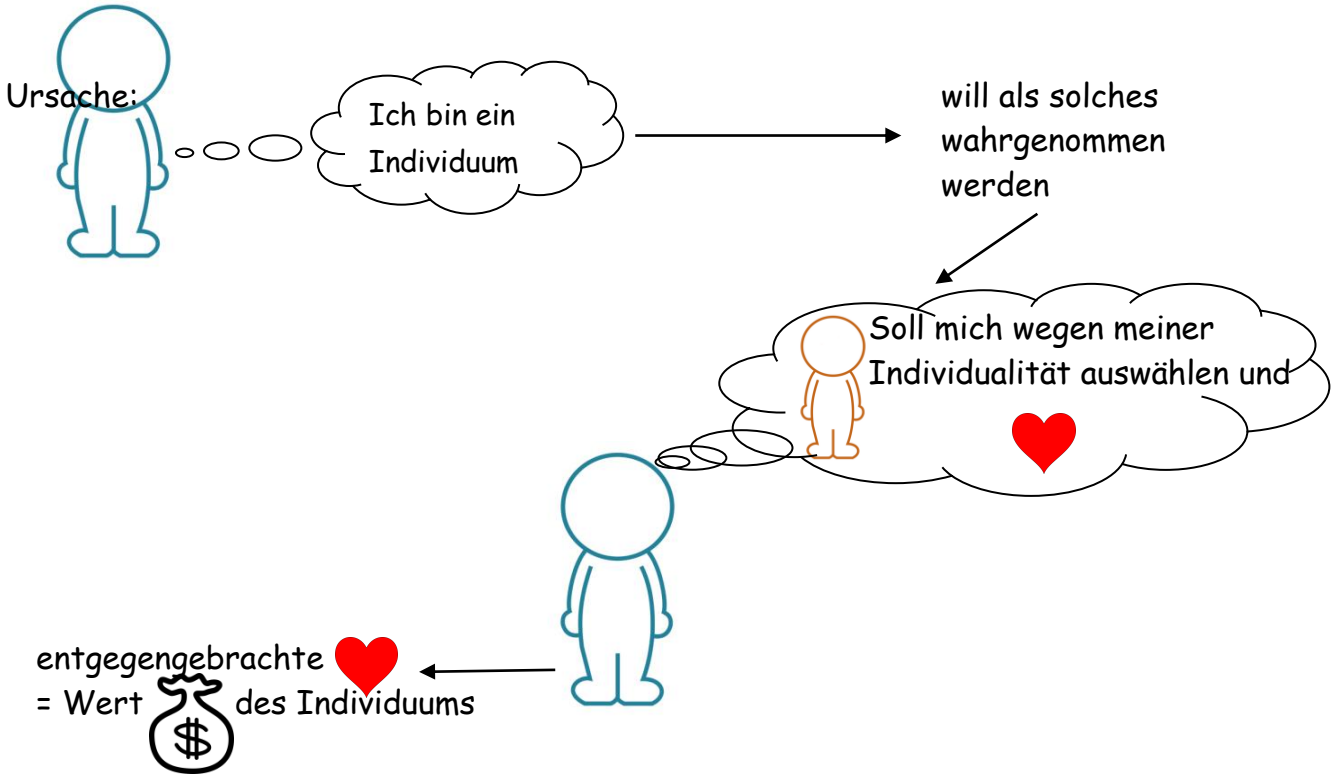
zeigen ohne Erwartungen = reife ➔ glücklich

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

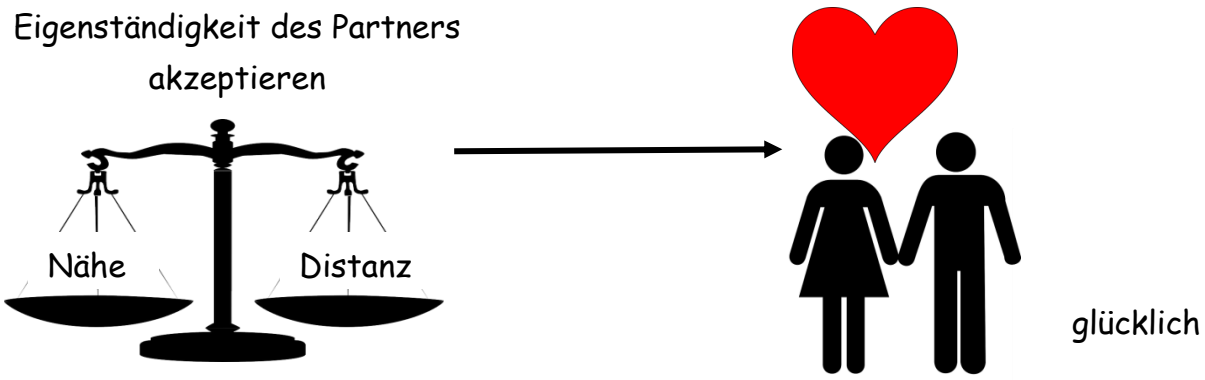
3.3 Die Rolle der Eifersucht

= Angst , Besitzorientiertheit & Egoismus





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



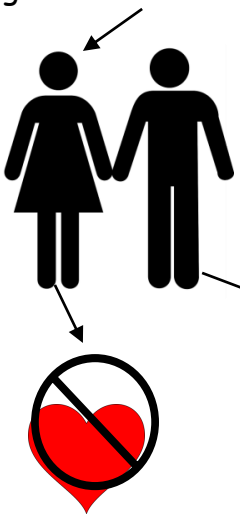
3.4 Die Rolle von Selbstbewusstsein

fühlt sich vollkommen angenommen

Selbstbestimmung & wenig Fremdbestimmung

Selbstbewusstse
wird entwickelt

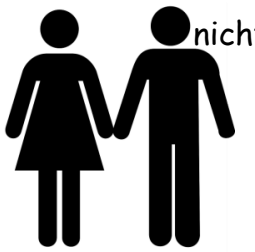
Geringes oder kein Selbstbewusstsein:



um sich selbst zu finden

wird ausgenutzt: Komplimente -> Selbstsicherheit

ständige Bestätigung notwendig

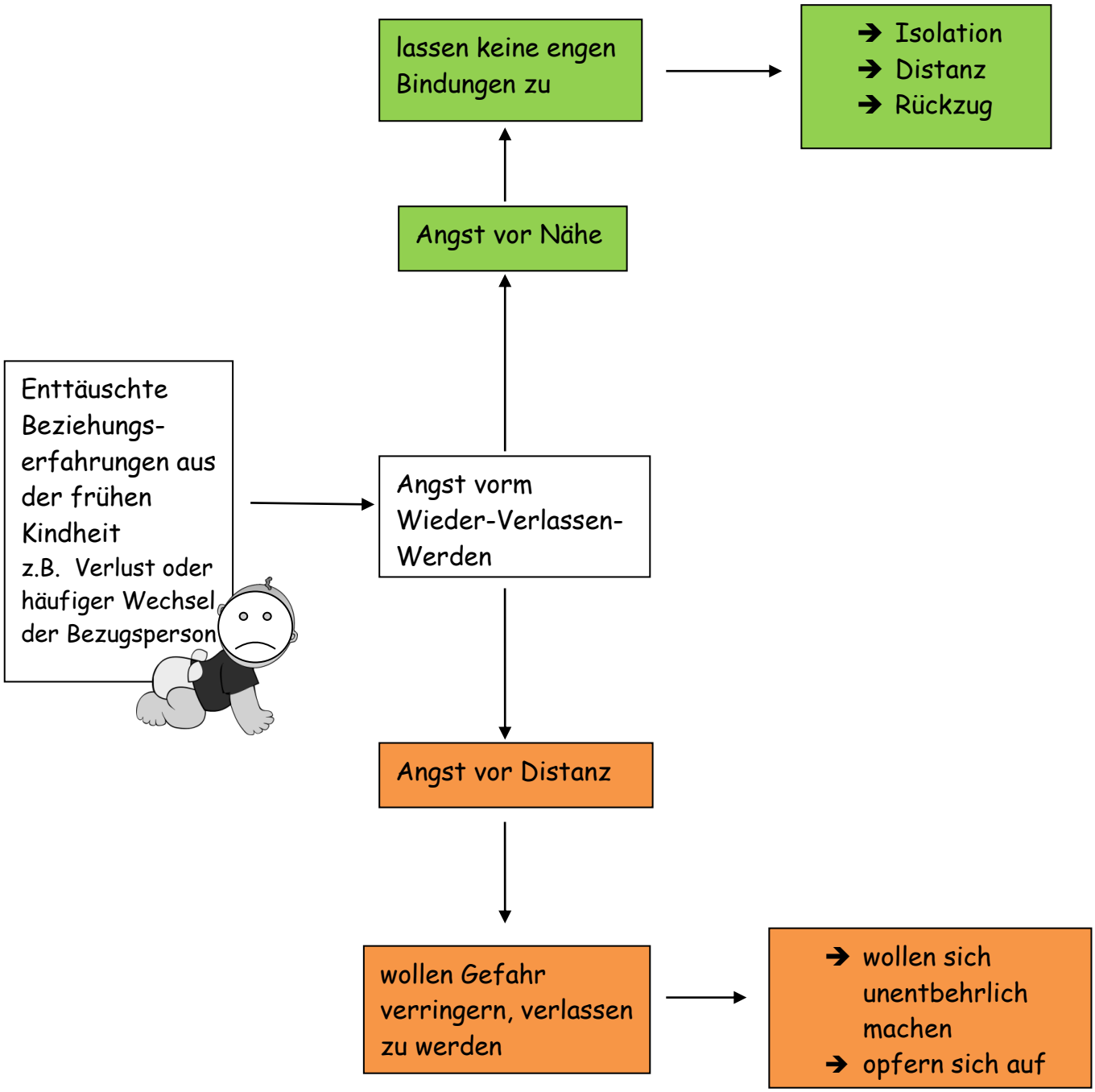


nicht funktionsfähig

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)

3.5 Die Rolle von Angst



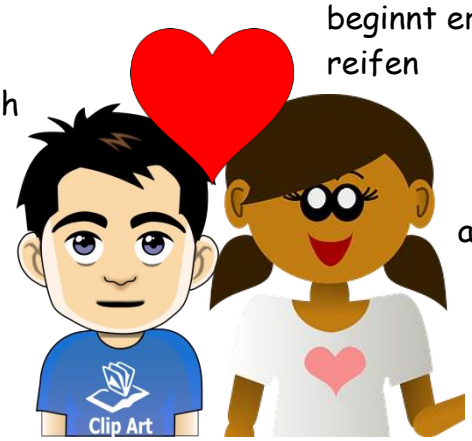
[20] http://www.beratung-therapie.de/30-0-Liebe.html (Stand: 10.12.15)

3.6 Liebe in der Jugend und im Alter

➔ unabhängig vom Alter

Liebesfähigkeit beginnt erst zu reifen

es gibt noch keinen Vergleich

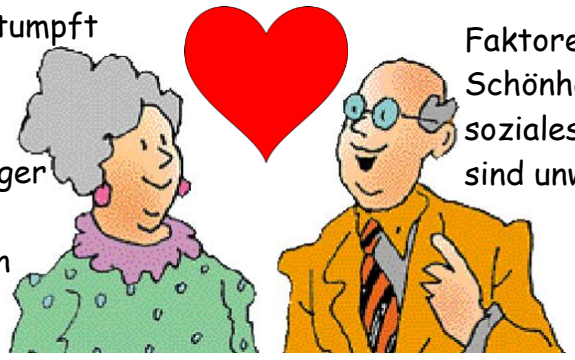


alles neu → Erfahrungen werden besonders intensiv empfunden

die erste Liebe = Verwirklichung der Sehnsüchte

Sinne sind noch scharf

Sinne oft bereits abgestumpft



Faktoren wie Schönheit, Geld, soziales Ansehen, … sind unwichtig

schwieriger sich zu verlieben und zu lieben

wahre Liebe zählt

Liebe im Alter = „Liebe in Reinkultur"

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

4. Untergliederungen der Liebe

Der Unterschied zwischen Verliebtheit und Liebe

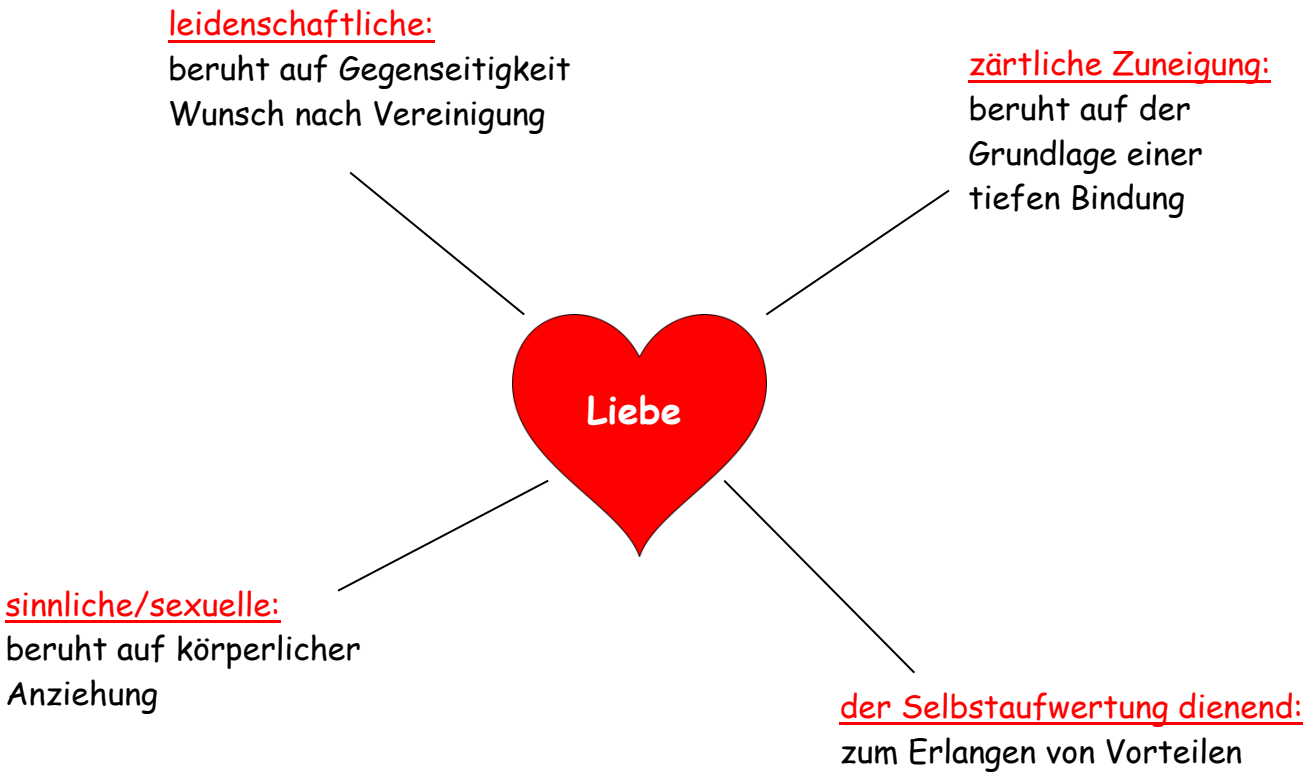
Verliebtheit

- Zeitlich begrenzter Gefühlszustand
- Keine Distanz zum Liebesobjekt

Liebe

- Länger dauernde Einstellung/Haltung
- Distanz zum Liebesobjekt ist wieder vorhanden

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.

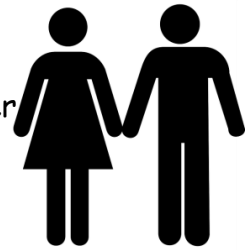
Liebe – ein unerklärliches Phänomen?

Janina

5. Liebesbeziehungen

5.1 Phasen

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



1. Verliebtheitsphase

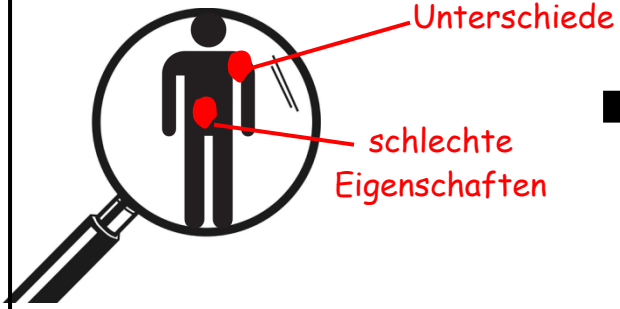
Veränderte Wahrnehmung

man denkt andauernd an den anderen

3-18 Monate

Ausnahmezustand für den Körper

2. Verliebtheitsgefühle verschwinden

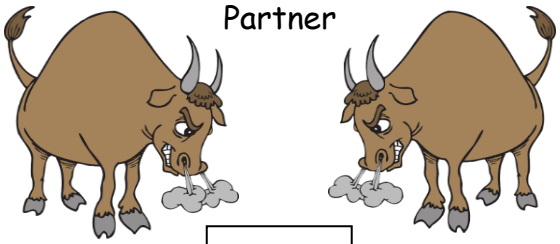


➔ Aufgabe: Kompromisse finden

Liebe – ein unerklärliches Phänomen?

Janina

3. Bekämpfung der Gegensätze

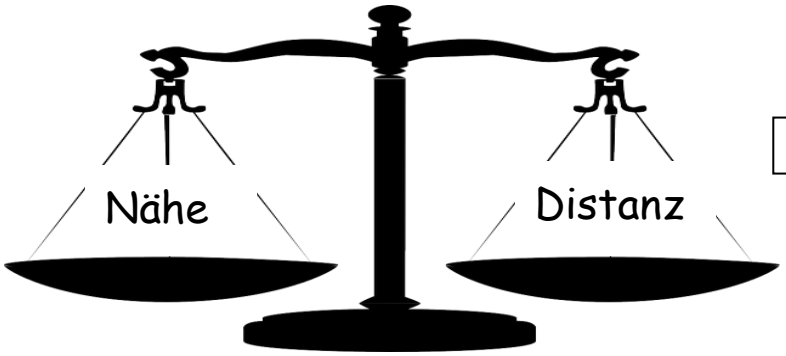


Macht- und Konkurrenzkampf

am Ende der Phase akzeptiert man seinen Partner so, wie er ist

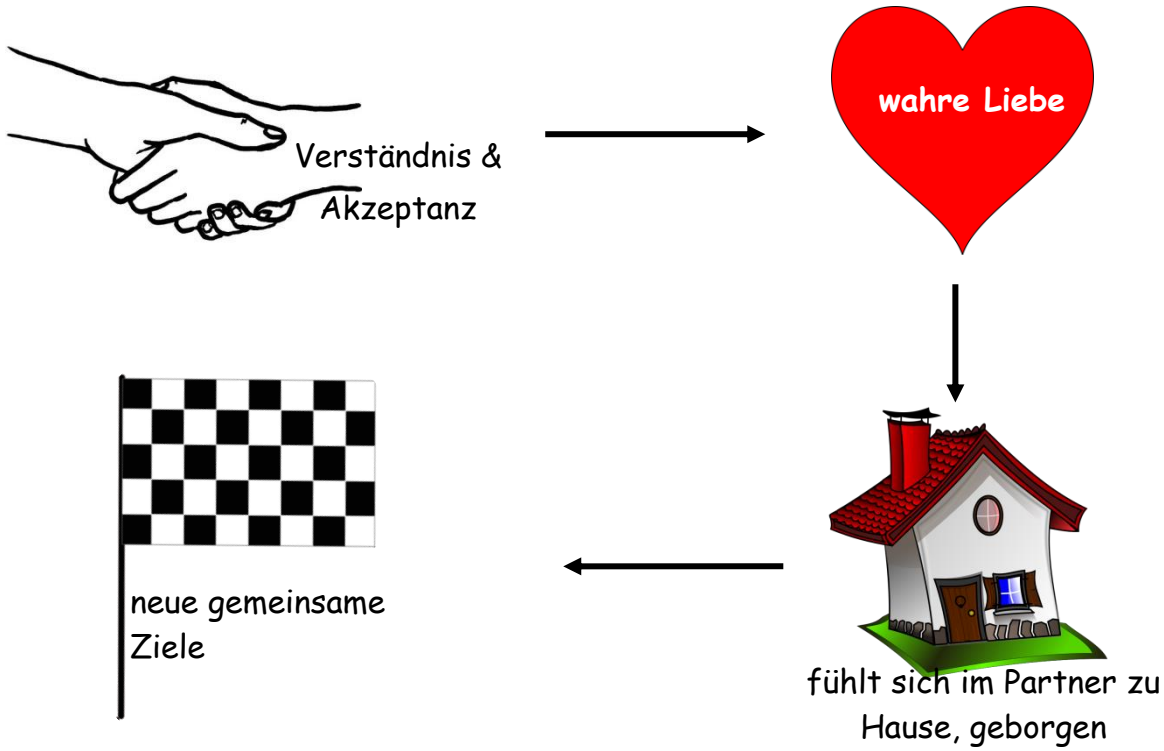
4. Gleichgewicht zwischen Nähe & Distanz finden

Machtkampf vorbei → man weiß, wer der andere ist



muss gefunden werden

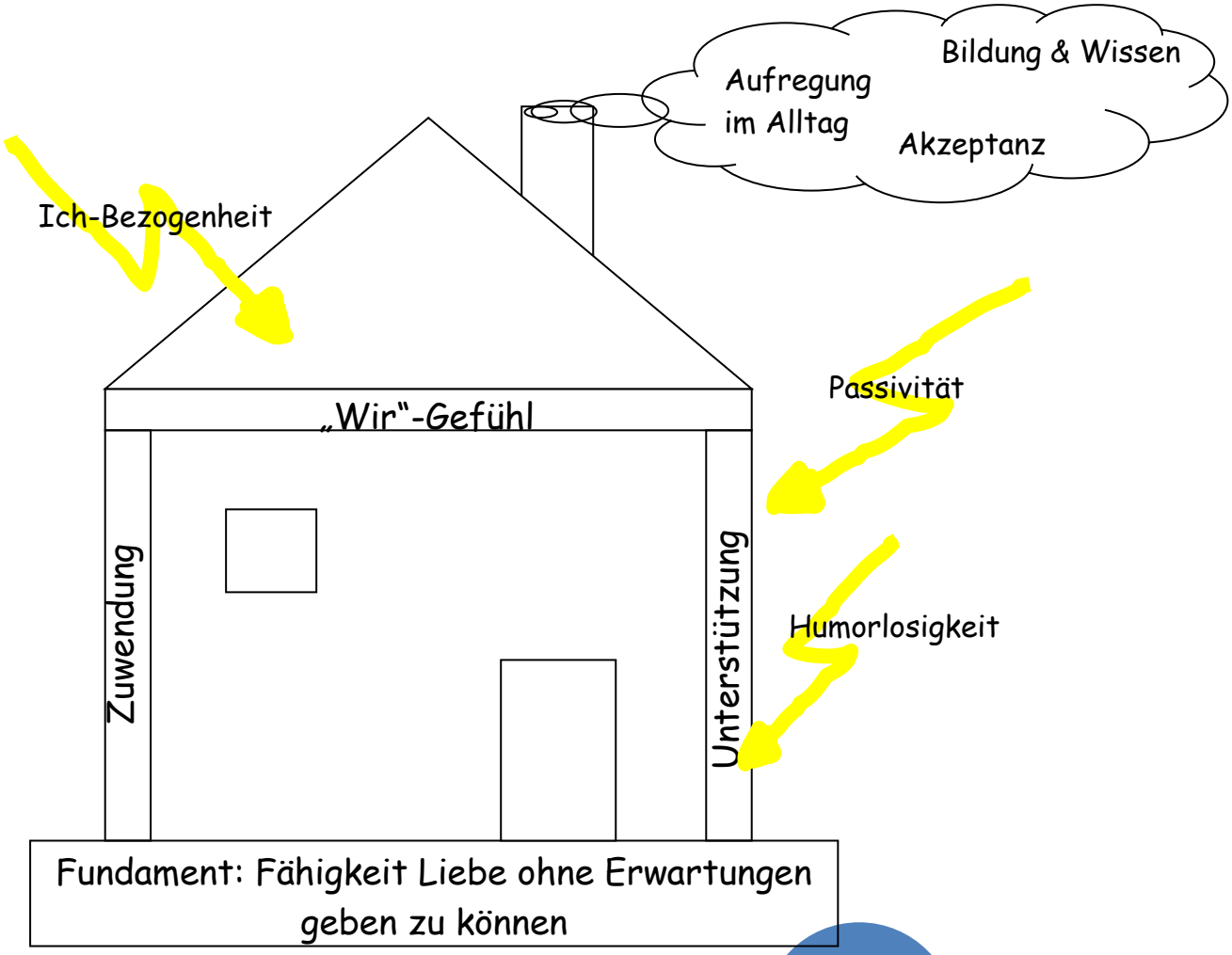
5. Zuhause sein im anderen



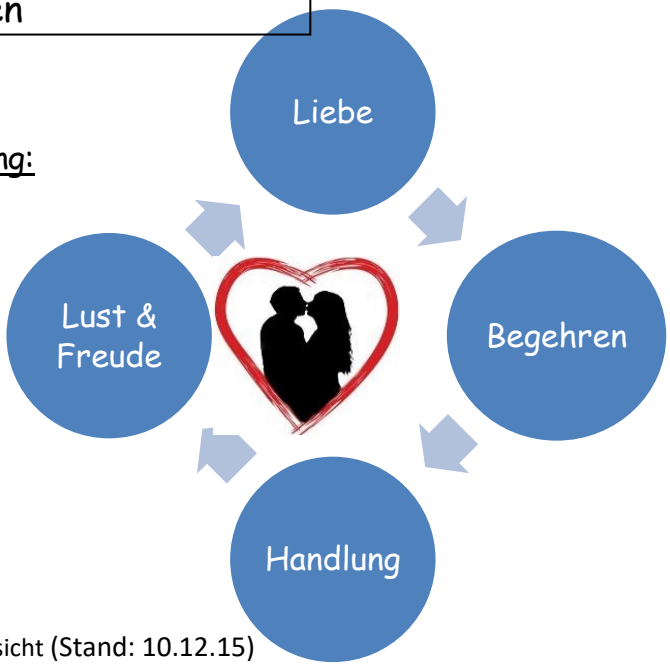
Eine Beziehung ist eine kontinuierliche Entwicklung!

[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)

5.2 Funktionierende Partnerschaften



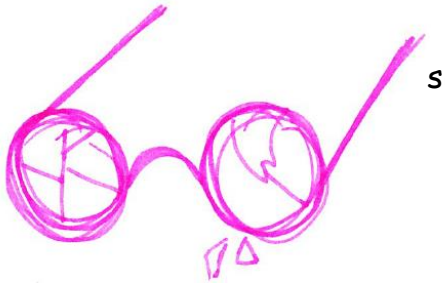
<u>Kreislauf einer funktionierenden Beziehung:</u>



[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.

5.3 Alltag: Machtkampf und Konflikte

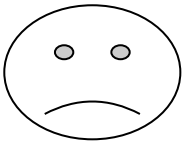
Nach der Phase der Verliebtheit:



sieht den Partner, wie er wirklich ist

↓

Enttäuschung



↓

Konflikte und Kampf um Macht → = Kontrolle
je mehr Kontrolle desto größer das Sicherheitsgefühl

↓

Kompromisse

↓

gestärkt aus der Krise hervorgehen

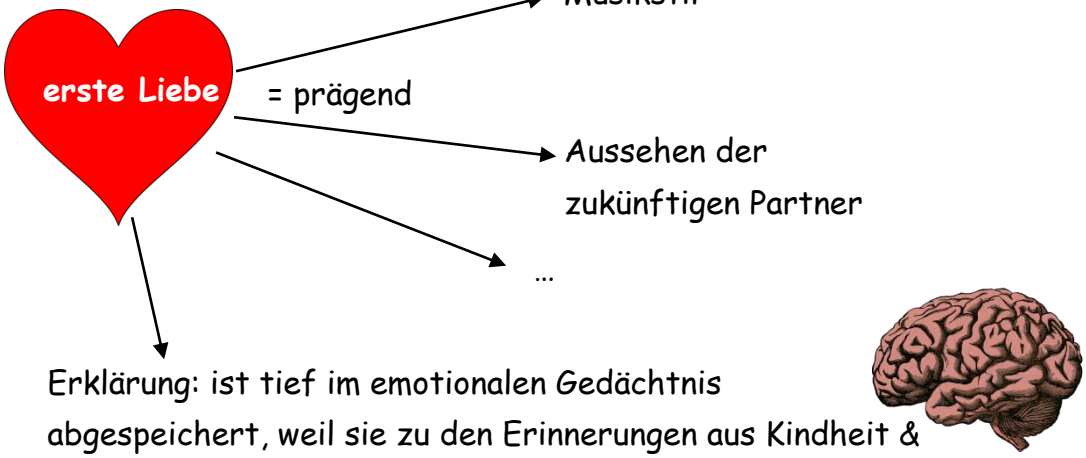
[29] Barbach, Lonnie: Für einander, Das gemeinsame Erleben der Liebe, Rowohlt Verlag, Reinbek 1985, S.54
[30] http://www.mensch-und-psyche.de/liebe/ (Stand: 10.12.15)

Liebe – ein unerklärliches Phänomen?

Janina

5.4 Die erste große Liebe

1. Theorie



Erklärung: ist tief im emotionalen Gedächtnis abgespeichert, weil sie zu den Erinnerungen aus Kindheit & Jugend gehört

2. Theorie

= prägend

312 Studienteilnehmer
2004: 21 Jahre
Single
Keine Beziehungserfahrungen

feste Partnerschaft

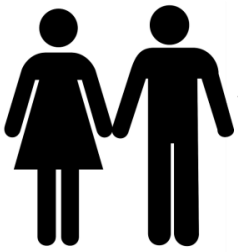
2004-2008
Single

2004-2008
Beziehungserfahrungen

Ergebnisse:

glücklicher als

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



sozialer, gewissenhafter & emotional stabiler

[31] [32] [33]

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)

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)

- 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 benutzen 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