

Anleitung zum Verlieben - Wie kann ich Liebe begünstigen?

Wie entsteht Liebe? Auf den ersten Blick oder entsteht sie auf Basis einer Freundschaft? Der Psychologe Dr. Aron entwickelte 36 Fragen, die uns helfen sollen, Liebe zu finden.

Liebe durch Wissenschaft: ist es möglich, dass Menschen sich durch wissenschaftliche Methoden in einander verlieben? Da Liebe und das "sich ineinander verlieben" nicht nur für Singles und Paare bedeutsam ist, haben sich zahlreiche Psychologen und Verhaltensforscher mit diesem Phänomen beschäftigt. Der Psychologe Dr. Arthur Aron stellte dabei bereits vor über 15 Jahren die These auf, dass Personen, die fortlaufend immer mehr über sich preisgeben, eine enge Beziehung zu anderen aufbauen können und sich dadurch eher verlieben. Ist dies aber tatsächlich möglich, dass man sich anhand von wissenschaftlichen Methoden in einander verlieben kann? Wir möchten der Annahme von Dr. Aron auf den Grund gehen.

Die Grundidee der Studie von Dr. Aron ist die Annahme, dass für eine enge Beziehung Intimität und Zuneigung nötig ist. Demnach ist es wichtig, dass Menschen, die sich ineinander verlieben wollen, ehrliche und intime Auskünfte über einander preisgeben. Hierzu entwickelte der Psychologe 36 Fragen, die von relativ unverfänglich bis intim reichen. Die Paare sollen sich abwechselnd eine Frage aussuchen, diese beantworten und dem Gegenüber die gleiche Frage stellen. Entscheidend ist bei diesen 36 Fragen, dass sie von konventionellen Fragen und Antworten (also vom unverbindlichen Smalltalk, der sonst oft bei ersten Treffen gemacht wird) wegführen und anhand der Fragen entscheidende, intime Aussagen getroffen werden.

Neben den Fragen ist vor allem aber auch der Augenkontakt zwischen den Personen von großer Bedeutung. Dr. Aron schlägt zusätzlich vor, einen vierminütigen Augenkontakt (ohne zu reden) mit dem anderen zu teilen. Dies ist ebenfalls ein sehr intimer Moment, welcher in beiden Personen bestimmte Gefühle, wie beispielsweise Faszination oder Aufregung auslösen soll. Viele Personen, die sich diesem kleinen Selbstversuch von Dr. Aron gestellt haben, berichten rückwirkend von dem positiven Ausgang dieser vertrauensvollen "Fragerunde".

Ist es also möglich sich durch wissenschaftliche Vorgänge eher zu verlieben? - Die Antwort lautet: Wahrscheinlich! Es gibt zahlreiche Erfahrungsberichte, in denen Personen eine Beziehung begannen, die sich die 36 Fragen von Dr. Aron stellten. Sie ermöglichten intime Gedanken miteinander auszutauschen und sich wirklich kennen und lieben zu lernen.

Die 36 Fragen des Dr. Arthur Aron

1. Wenn es möglich wäre, unter allen Menschen auf der Welt zu wählen, wen würdest du gerne zum Essen einladen?
2. Wärest du gerne berühmt? Durch was wärest du gerne berühmt?
3. Überlegst du dir vorher manchmal die Worte, bevor du jemanden anrufst? Weshalb?
4. Was wäre dir wichtig, damit du einen "perfekten" Tag erlebst?
5. Wann war das letzte Mal, dass du für dich selbst gesungen hast? Wann hast du zuletzt für eine andere Person gesungen?
6. Stell dir vor, du würdest 90 Jahre alt werden: Würdest du lieber für die letzten 60 Jahre den Körper oder den Geist eines 30-Jährigen haben?
7. Hast du im Geheimen eine Vermutung, wie du einmal sterben wirst?
8. Benenne 3 Eigenschaften, die du glaubst, dass du und dein gegenüber diese gemeinsam haben.
9. Wofür bist du am meisten dankbar in deinem Leben?
10. Wenn es möglich wäre, etwas daran ändern zu können, wie Du erzogen wurdest, was wäre das?
11. Erzähle deine Lebensgeschichte mit möglichst vielen Details deinem Gegenüber in 4 Minuten.
12. Stell dir vor, du könntest morgen mit einer zusätzlichen Fähigkeit oder Eigenschaft leben, welche wäre das?
13. Was würdest du wissen wollen, wenn dir eine Zauberkegel die Wahrheit über dich, dein Leben oder etwas anderes offenbaren könnte?
14. Träumst du schon länger davon etwas Bestimmtes zu tun? Warum hast du es bisher nicht getan?
15. Was war bisher der größte Erfolg deines Lebens?
16. Was ist dir bei einer Freundschaft am wichtigsten?
17. Was ist deine schönste Erinnerung?
18. Was ist deine schlimmste Erinnerung?
19. Würdest du etwas an deinem jetzigen Leben ändern, wenn du wüsstest, dass du in einem Jahr sterben wirst? Weshalb?
20. Was bedeutet Freundschaft für dich?
21. Welche Rolle spielen Zuneigung und Liebe in deinem Leben?
22. Nennt abwechselnd eine positive Eigenschaft, von dem ihr meint, dass euer Gegenüber sie besitzt. Wiederholt dies 5 mal.
23. War deine Kindheit glücklicher, als die von anderen Menschen? Wie eng und vertraut sind die Beziehungen in deiner Familie?
24. Wie schätzt du die Beziehung zu deiner Mutter ein?
25. Denkt euch beide 3 wahre "Wir"- Aussagen aus, z.B.: "Wir sitzen beide in diesem Raum und fühlen uns ..."

26. Ergänze diesen Satz: "Ich wünschte, ich hätte jemanden, dem ich erzählen könnte ..."
27. Was müsste dein Gegenüber unbedingt von dir wissen, wenn du mit ihm/ihr eine enge Freundschaft schließen würdest?
28. Sage deinem Gegenüber ehrlich, was du an ihm/ihr magst. Sage dabei Dinge, die du eventuell normalerweise nicht zu einer Person sagst, die du gerade erst kennenlernst.
29. Teile mit deinem Gegenüber einen peinlichen Moment in deinem Leben.
30. Wann hast du zum letzten mal für dich alleine geweint? Wann das letzte mal in Gegenwart von einer anderen Person?
31. Benenne eine Sache, die du schon jetzt an deinem Gegenüber gut findest.
32. Wenn es etwas gibt, worüber man keine Witze macht, was wäre das?
33. Stell dir vor, du würdest heute Abend sterben, ohne die Möglichkeit zu haben, mit jemandem darüber zu sprechen. Was würdest du bereuen, diesem jemand noch nicht gesagt zu haben? Weshalb hast du es bisher noch nicht gesagt?
34. Dein Haus und alles, was du besitzt, steht in Flammen. Du hast deine Liebsten und dein Haustier bereits aus dem brennenden Haus gerettet, läufst jetzt noch einmal hinein und kannst einen letzten Gegenstand retten. Welche wäre das?
35. Der Tod welches Familienmitglieds würde dich am meisten trauern lassen und dich mitnehmen? Warum?
36. Erzähle deinem Gegenüber von einem persönlichen Problem und frage ihn/sie nach einem Rat, wie er/sie das Problem lösen würde. Bitte ihn/sie außerdem darum, zu beurteilen, wie Du selbst über das Problem denkst.