



Wenn der Partner immer noch an seine erste Liebe zurückdenkt, kann das eifersüchtig machen. © Alexis Bastin/plainpicture

Janina Bühler

## **"Manche sehnen sich Jahrzehnte später noch nach ihrer ersten Liebe"**

Z+ EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Die erste Liebe gilt als prägend. Eine Paartherapeutin erklärt, welchen Einfluss sie hat – und wie man die Eifersucht auf Ex-Partner loswird. Interview: Luise Land

8. SEPTEMBER 2023, 13:46 UHR — AKTUALISIERT AM 9. SEPTEMBER 2023, 8:58 UHR

*Es ist schon Jahre her, dass man zum ersten Mal verliebt und zusammen war, und trotzdem kann man die andere Person oft nicht vergessen. Die Persönlichkeitspsychologin Janina Bühler erklärt, wie die erste Liebe die eigene Persönlichkeit prägt und ob etwas mit der aktuellen Beziehung nicht stimmt, wenn man noch immer an sie denken muss. Dieser Artikel ist Teil von ZEIT am Wochenende [<https://www.zeit.de/we>], Ausgabe 36/2023.*

**ZEITmagazin ONLINE:** Die erste feste Beziehung prägt unser ganzes Leben, denken viele. Stimmt das?

**JANINA BÜHLER**

ist Juniorprofessorin für Persönlichkeitspsychologie und Diagnostik an der Uni Mainz und Paartherapeutin. Sie befasst sich in ihrer Forschung damit, wie Persönlichkeit und Beziehungen sich gegenseitig beeinflussen. Ihr Buch *Mehr Ich. Mehr Du. Mehr Wir. Warum wir als Paar intensiver lieben, wenn wir uns selbst verwirklichen* erschien 2023 beim Beltz Verlag.



**Janina Bühler:** So weit würde ich nicht gehen, aber die erste Liebe ist etwas sehr Prägendes, einfach weil man Gefühle hat, die man so vorher noch nie empfunden hat. Das kann heftig sein – und sich besonders in einen einschreiben.

**ZEITmagazin ONLINE:** Wie äußert sich das?

**Bühler:** Die Forschung legt nahe, dass wir durch die erste Beziehung emotional stabiler werden und insbesondere in jungen Jahren der Selbstwert steigt, wenn wir eine Beziehung eingehen. Eine Studie der Entwicklungspsychologen Eva Luciano und Ulrich Orth [<https://www.researchgate.net/publication>

[/304518098\\_Transitions\\_in\\_Romantic\\_Relationships\\_and\\_Development\\_of\\_Self-Esteem](#)] zeigt genau das. Allerdings nimmt der Selbstwert vor allem bei langen ersten Beziehungen zu, wobei in der Studie "lang" als "ein Jahr oder länger" definiert wurde. Das kann man so interpretieren, dass die erste Liebe vor allem selbstbewusster macht, wenn sie eine gewisse Verbindlichkeit hat.

**ZEITmagazin ONLINE:** Je länger die erste Beziehung, desto prägender also?

**Bühler:** Das würde ich nicht sagen, aber es macht einen Unterschied, ob die erste Beziehung ein kurzer Urlaubsflirt in den Sommerferien ist oder eine längere Beziehung, in der man auch mal streitet, Kompromisse aushandelt und lernt, Bedürfnisse zu kommunizieren. Denn genau diese zwischenmenschlichen Herausforderungen prägen unsere Persönlichkeit. Aber ob das jetzt zwei oder vier Jahre sind, macht keinen großen Unterschied.

**ZEITmagazin ONLINE:** Wie definieren Sie in der psychologischen Forschung die erste Liebe?

Wie lang muss man zusammen gewesen sein – oder reicht es schon, einseitig verliebt gewesen sein?

**Bühler:** In der Forschung würden wir die erste Liebe als das erste Eingehen einer romantischen Beziehung definieren. Allerdings gibt es hier auch individuelle Unterschiede, da für manche Personen auch die Urlaubsliebe die erste Liebe ist. Wenn man es auf den Punkt bringen möchte, könnte man sagen: die ersten emotionalen Wogen für jemanden, die man in sich spürt.

**ZEITmagazin ONLINE:** Sucht man sich nach der ersten Beziehung immer wieder den gleichen Typ Mensch?

**Bühler:** Hatte man schöne Erfahrungen, kann es durchaus sein, dass man sich einen ähnlichen Typ Mensch wieder sucht. Aber es kann auch genau das Gegenteil der Fall sein. Was man dabei nicht vergessen darf: Wir entwickeln uns als Personen weiter. Zum Zeitpunkt unserer ersten Beziehung wollen wir unter Umständen noch etwas ganz anderes als später. Ganz klischeehaft: Mit 15 interessiere ich mich vielleicht eher für den draufgängerischen Typ, wohingegen ich später eher einen zuverlässigen Partner suche, der Verantwortung in der Kindererziehung übernimmt. Dadurch verändert sich natürlich die Partnerwahl. Und was auch sein kann: dass man die erste Liebe zum Beispiel mit einem Mann erlebt, sich im Laufe der Beziehungsgeschichte aber auch zu Frauen hingezogen fühlt oder umgekehrt. Das bedeutet auch, dass ich bei der ersten Liebe ein Stück weit eine andere Person war, als ich heute bin, und heute andere Schwerpunkte in meinem Leben lege als damals. Das Gleiche gilt natürlich auch für meinen Partner, der bei der ersten Liebe ein Stück weit eine andere Person war als die, die ich heute kenne.

**ZEITmagazin ONLINE:** Macht es einen Unterschied, ob man die erste Beziehung im Teenageralter eingeht oder als Erwachsene?

**Bühler:** Etwas Ähnliches hat die Psychologin Jenny Wagner in einer Studie untersucht [[https://www.pedocs.de/volltexte/2017/12546/pdf/Social\\_Psychological\\_and\\_Personality\\_Science\\_2015\\_Wagner\\_1948550614566092\\_A.pdf](https://www.pedocs.de/volltexte/2017/12546/pdf/Social_Psychological_and_Personality_Science_2015_Wagner_1948550614566092_A.pdf)] und ist zu dem überraschenden Ergebnis gekommen: Wenn man mit Anfang 20 die erste Beziehung eingeht, steigt zwar die Zufriedenheit, die Persönlichkeit verändert sich aber vor allem, wenn man mit etwa Mitte 20 die erste Beziehung eingeht.

**ZEITmagazin ONLINE:** Warum mit Mitte 20?

**Bühler:** In dem Alter sind wir selbst reifer, haben vielleicht andere Ansprüche und wollen unter Umständen mehr Verbindlichkeit. Dadurch lassen wir uns ganz anders auf die Beziehung ein. Veranschaulichen kann man das anhand des Konzepts der Forschenden Aron und Aron [<https://psycnet.apa.org/record/1993-03996-001>]: Eine Beziehung ist wie zwei sich überschneidende Kreise, der eine Kreis ist das Ich, der andere das Du, die Schnittmenge ist das Wir. Die Hypothese der Forschenden ist: Je stärker die Überschneidung ist, desto größer ist der Einfluss auf die Persönlichkeit. Mit Mitte 20 hat man tendenziell Beziehungen mit größerer

Überschneidung, wobei es auch hier individuelle Unterschiede gibt.

Mehr zum Thema

## Erste Liebe

Verlieben

**"Die erste Liebe ist wie das erste Mal Drogen nehmen"**

[<https://www.zeit.de/zett/liebe-sex/2022-02/erste-liebe-verlieben-crush-psychologie>]

**ZEITmagazin ONLINE:** Menschen, die auch im Erwachsenenalter noch keine romantische Beziehung und/oder Sex hatten, nennt man *Absolute Beginners*. Gibt es Kompetenzen, die man nur in romantischen Beziehungen lernt?

**Bühler:** Nicht zwangsläufig, aber insbesondere in einer romantischen Beziehung ist die Kommunikation entscheidend. In Freundschaften oder anderen Beziehungen kann man sich oft – nicht immer – besser aus der Affäre ziehen, wenn es unbequem wird. Dann telefoniert man vielleicht mal eine Woche nicht. In einer romantischen Beziehung, gerade wenn man zusammenlebt, geht das weniger leicht. Diese permanente Auseinandersetzung damit, wie man selbst kommuniziert, kann sehr herausfordernd sein, wenn man erst später eine Beziehung eingeht – umso mehr, wenn man sein ganzes Leben lang Single war und seine Routinen hat.

**ZEITmagazin ONLINE:** Was hilft, diese Herausforderung zu meistern?

**Bühler:** Ich bin überzeugt, dass man in jedem Alter eine tolle erste Beziehung eingehen kann. Was helfen kann, ist, dass man die Kompetenzen, die später in einer romantischen Beziehung wichtig werden könnten, schon zuvor in anderen Beziehungen – beispielsweise zu Freundinnen oder Kollegen – trainiert und sich darin übt. Konkret bedeutet das, sich eben nicht aus der Affäre zu ziehen, wenn es unbequem wird, sondern dranzubleiben. In der späteren Beziehung würde ich dann mit dem Thema des *Absolute Beginners* möglichst transparent umgehen, damit es nicht wie ein Elefant im Raum steht.

**ZEITmagazin ONLINE:** Angenommen, man hat eine oder mehrere Beziehungen hinter sich und ist glücklich mit dem jetzigen Partner. Warum haben viele Menschen selbst dann Angst vor der ersten Liebe ihres jetzigen Partners? Oder empfinden Eifersucht?

**Bühler:** Der ersten Liebe haftet etwas Heiliges an. Da ist eine Person, mit der der Partner oder die Partnerin viele erste, besondere Male erlebt hat. Das kann eifersüchtig machen und bedrohlicher wirken als Beziehungen, die danach kamen. Auch wenn die erste Liebe schon seit Jahrzehnten zu Ende ist.

**ZEITmagazin ONLINE:** Wie kann man als Paar damit umgehen?

**Bühler:** Der Person, die eifersüchtig ist, kann helfen, dem Partner ganz offen zu gestehen, dass



sie eifersüchtig ist. Entscheidend ist dann, ob die erste Liebe wirklich der Vergangenheit angehört. Wenn das der Fall ist, kann der Partner genau das kommunizieren: dass die erste Liebe in der Vergangenheit liegt und abgeschlossen ist. Schwieriger ist es, wenn die erste Liebe noch im Leben ist, der Partner vielleicht noch mit ihr befreundet ist. In meinem Umfeld und in der Paartherapie habe ich schon oft erlebt, dass die erste Liebe ein guter Freund oder eine gute Freundin bleibt, ohne dass daraus wieder etwas Romantisches entsteht.

**ZEITmagazin ONLINE:** Was macht man dann?

**Bühler:** Wichtig ist, dem eifersüchtigen Partner die Gefühle zuzugestehen. Das bedeutet nicht, dass die Freundschaft beendet werden muss, aber dass man darüber sprechen kann, was einem helfen würde. Konkret kann der Partner sagen: "Ich wäre gerne weiterhin mit ihm oder ihr befreundet, ich verstehe aber, dass du eifersüchtig bist, und würde dir gerne entgegenkommen – was würde dir dabei helfen?" Ein Vorschlag kann sein, dass man sich mal zu dritt trifft und so merkt, dass ist einfach eine wichtige Person im Leben des Partners, aber mehr ist da nicht.

**ZEITmagazin ONLINE:** Und warum hat man selbst vielleicht ein mulmiges Gefühl davor, der eigenen ersten Liebe wieder zu begegnen?

**Bühler:** Ich glaube, es ist fast immer ein bisschen seltsam, Ex-Partner wiederzutreffen. Und bei der ersten Liebe ganz besonders. Denn es ist sehr leicht, sie zu idealisieren. Oft hatte man da wirklich das Gefühl, das ist jetzt die Person, mit der ich den Rest meines Lebens verbringe. In zukünftigen Beziehungen weiß man immer, dass es auch zu Ende gehen kann, weil man es schon mal erlebt hat.

**ZEITmagazin ONLINE:** Wieso kommen Menschen wieder mit der ersten Liebe zusammen, wenn sie sie nach Jahren wieder treffen?

**Bühler:** Die Vorstellung, mit der ersten Liebe den Rest seines Lebens zu verbringen, ist für viele noch ein romantisches Ideal. Außerdem trennen sich viele von der ersten Liebe, weil sie sich noch mal ausleben wollten, ungebunden sein wollten, zum Beispiel mal einen One-Night-Stand erleben wollten. Trifft man die erste Liebe Jahre später wieder, kann man dann feststellen, was man doch alles in dieser ersten Beziehung hatte.

**ZEITmagazin ONLINE:** Ist wirklich die erste Liebe der Endgegner oder passiert das nicht genauso auch bei anderen Ex-Partnerschaften, dass es da mitunter ein Revival gibt?

**Bühler:** Ein Revival ist theoretisch auch mit anderen Ex-Partnerschaften möglich. Ich würde sagen, dass die Sogkraft besonders stark ist, wenn die Gefühle intensiv waren und das Ende der Beziehung möglicherweise nicht so klar. Diese Eigenschaften haften oft der ersten Liebe an, können theoretisch aber auch bei jeder weiteren Beziehungen vorkommen.

**ZEITmagazin ONLINE:** Bedeutet es, dass mit der eigenen aktuellen Beziehung etwas nicht in Ordnung ist, wenn man noch gerne an die erste Liebe zurückdenkt?

**Bühler:** Manche sehnen sich Jahrzehnte später noch nach ihrer ersten Liebe. Das kann eine

Sehnsucht nach dem jüngeren Ich sein, nach einer Welt, in der ich weniger Sorgen hatte. Das ist ganz normal – und muss nicht bedeuten, dass etwas mit der aktuellen Beziehung nicht stimmt. Bedrohlich für die jetzige Beziehung wird es, wenn ich permanent nur noch an alternative Beziehungskonstrukte denke und meinen Partner ständig mit meiner ersten Liebe vergleiche. Wenn mein Partner und ich zum Beispiel zusammen joggen gehen und ich dauernd denke: "Ach, das wäre jetzt so viel schöner mit ihm oder ihr" oder "Er oder sie würde jetzt was ganz anderes dazu sagen".

**ZEITmagazin ONLINE:** Ist man misstrauischer in zukünftigen Beziehungen, wenn man früh verletzt oder betrogen wurde?

**Bühler:** Wenn man sich in der ersten Beziehung voll und ganz darauf eingelassen hat und dann von heute auf morgen verlassen oder jahrelang betrogen wurde, kann es sein, dass man Schutzstrategien entwickelt, die man mit in die nächste Beziehung nimmt. Das gilt insbesondere für die erste Beziehung, da man da in der Regel weniger an ein mögliches Ende denkt und einen diese Verletzungen dann stärker treffen.

**ZEITmagazin ONLINE:** Inwiefern?

**Bühler:** Das kann in Richtung von einem vermeidenden Bindungsstil gehen, was bedeutet, dass man keine Unsicherheiten zeigt und Nähe vermeidet. Oder in Richtung von einem ängstlichen Bindungsstil, was bedeutet, dass man klammert und kontrollieren möchte. Diese Schutzstrategien kann man aber versuchen, wieder loszuwerden.

**ZEITmagazin ONLINE:** Wie geht das?

**Bühler:** Dafür sollte man sich erst mal die Momente bewusst machen, in denen man seine Mauern hochfährt, und das dann kommunizieren. Zum Beispiel: Ich bin betrogen worden, bin jetzt in einer neuen Beziehung und mein Partner sagt, er geht nach der Arbeit mit Freunden noch was trinken. Da geht dann sofort das Kopfkino an. Anstatt zu sagen "Ist mir egal, mach, was du willst" oder in der Bar vorbeizufahren und zu schauen, ob er da wirklich mit Kollegen sitzt, kann man sagen: "Ich merke, dass das eine bedrohliche Situation für mich ist und ich unglaublich viele Gedanken im Kopf habe." Dann kann man gemeinsam eine Lösung besprechen. Das kann zum Beispiel sein, dass der Partner sagt: "Hey, dann komm doch mit", oder der Partner ist zu einer vereinbarten Uhrzeit wieder nach Hause. Und nach und nach werden diese Gefühle und Schutzstrategien weniger. Meiner Erfahrung nach sorgt oft schon die Kommunikation darüber dafür, dass man sich weniger Gedanken macht.

**ZEITmagazin ONLINE:** Und was kann man aus der ersten Liebe lernen?

**Bühler:** Hauptsächlich Kommunikation. Darüber, was man selbst will und nicht will, wie man Grenzen setzt, wie man Kompromisse aushandelt. Ganz banal: Die eine Person will eine Ausbildung in München machen, die andere will in Hamburg studieren. In der ersten Beziehung redet man zum ersten Mal über solche Dinge und überlegt sich, wie man einen gemeinsamen Nenner findet. Die Fähigkeit für solche Aushandlungsprozesse nimmt man mit in zukünftige Beziehungen.