

Ist Liebe wirklich eine Entscheidung?



Liebe ist; die Entscheidung zu treffen jeden Tag «Ja» zu sagen

Quelle: Unsplash / Scott Broome

Immer wieder hört man gerade in christlichen Kreisen, dass Liebe nicht auf dem Bauchkribbeln basiert, sondern auf einer Entscheidung. Ist das wirklich so? Paartherapeutin Ira Schneider erklärt, warum Gefühle und Entscheidungen zusammengehören.

«Liebe ist kein Gefühl, sondern eine Entscheidung.» Diesen Satz habe ich schon unzählige Male in Predigten gehört und gefühlt noch öfter selbst gesagt. Aber stimmt das wirklich?

Wie alles beginnt

Liebe fängt oft mit warmen, flatterigen Gefühlen an. Viele erleben es als Höhenflug. Einige empfinden den Verliebtheitszustand fast wie eine Droge. Ein ganzer Blumenstrauß an Hormonen wird dabei ausgeschüttet. Serotonin, Phenylethylamin, Dopamin und Oxytocin sind dabei. Hormone, die für das Gefühl der inneren Aufregung, Anziehung und Verbundenheit sorgen. Wobei das auch nicht in jeder Beziehung immer zu Beginn der Fall ist. Einige Paare erleben anfangs eher Irritationen und Unsicherheiten, bis sich das Liebesgefühl einstellt. Auch ein solcher Prozess des Sich-aufeinander-Einschwingens ist völlig normal.

Liebe bedeutet, in eine Verbindung zu treten. Da, wo wir tiefe Bindungen empfinden, spüren wir Schutz, Wärme und Halt – einen sicheren Hafen. Damit die Liebe ein Ort der Sicherheit bleibt, muss sie genährt und gepflegt werden. Das geschieht, indem wir uns vielfach entscheiden, uns zu engagieren. An Tagen, an denen im Herzen die Sonne scheint. An Tagen, an denen die Wolken den Regen ausgießen. An Tagen, an denen das Hamsterrad der Aufgaben sich dreht. Eine solche tiefe Bejahung des Gegenübers ist ein Prinzip des Liebens. Es braucht täglich ein neues «Ja». Man kann sich nicht 100 Jas an einem Tag geben, sondern muss von Tag zu Tag schauen. Ganz nach dem Motto: Welches Ja brauchen wir heute? Welches morgen? Vielleicht braucht es heute ein Ja zu einer innigen Umarmung. Vielleicht aber auch zu einer organisatorischen Absprache oder einem längeren Gespräch. Wichtig ist, dass diese innere Bereitschaft für ein emotionales Engagement da ist. Also doch eine Entscheidung?

Ich und Du

Ich finde, das psychologische Konzept der Reziprozität stellt einen spannenden Zusammenhang zwischen Gefühl und Entscheidung her. Reziprozität ist eine Gesetzmässigkeit in Beziehungen. Sie bedeutet, dass das Empfangen von Zuwendung ebenfalls den Impuls, sich zuwenden zu wollen, auslöst. Dieses Verhalten entsteht durch Liebesgefühle. Die Liebesgefühle werden wiederum erhalten durch dieses Verhalten.

Wenn Reziprozität sprechen könnte, würde es Folgendes flüstern: «Ich fühle mich umso mehr zu meinem Partner hingezogen und werde ihn umso mehr verwöhnen, je mehr Verwöhnung ich von ihm erfahre. Diesen Umstand nennen wir die Wechselseitigkeit des Verhaltens oder auch die Reziprozität.»

Ich komme zu dem Fazit: «Liebe ist ein Gefühl, das zu einer Entscheidung führt. Entscheidungen sind Handlungen, die zu dem Gefühl der Liebe führen.» Beide Wege brauchen einander.

Ira Schneider ist Paartherapeutin und Autorin. In ihrem Buch «[Jeden Tag ein neues Ja](#)» spricht sie über die Ja-Gesinnung und wie diese hilfreich sein kann. Ähnliche Impulse gibt es im Magazin FAMILY. Infos zum günstigen Jahresabogutschein des Magazins findest du [hier](#).

Zum Thema:

[Dossier: Beziehungskiste](#)

[Tipps von Paartherapeuten: Wie fördert man echte Verbindung?](#)

[Wissenschaftliche Erkenntnisse: Regelmässige Beziehungspflege zahlt sich aus](#)

Datum: 13.11.2025

Autor: Ira Schneider

Quelle: Magazin Family 05/2025, SCM Bundes-Verlag

Tags

[Beziehungen](#)

[Leben als Christ](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

[Buch](#)