

Aus Verliebtsein wird Liebe – oder nicht

Die meisten Menschen wünschen sich für ein glückliches Leben einen Partner an ihre Seite. Das Spielfeld der Partnerschaft zeigt, auf welchen Säulen eine solide Basis dafür gelegt wird.

Das Spielfeld für eine glückliche Partnerschaft:



Die Liebe

Wenn wir uns verlieben haben wir zu diesen vier Säulen gar keine Frage, da funktioniert das bestens.

Aber irgendwann einmal tut oder sagt unser geliebter Partner etwas, was uns irritiert, was wir nicht erwartet hätten, die rosarote Brille erhält Kratzer. Wenn wir uns dann enttäuscht zurückziehen, geht die Spirale nach unten. Unsere gute Meinung über ihn erhält einen Schatten, der Respekt und die Achtung bröckeln. Wir fühlen uns verletzt und vielleicht an vergangene Beziehungen erinnert. Alles Unverarbeitete in unserem Lebensrucksack – auch mit unseren Eltern – fällt ins Gewicht.

Es fühlt sich an, als ob ein Versprechen nicht eingehalten worden wäre. Dieses könnte heißen „**ich mache dich glücklich**“ oder „**und sie lebten glücklich und zufrieden bis an ihr Lebensende**“.

Wir fürchten Liebesverlust und fahren unsere Liebe zurück. Wir sind in unserem eigenen Schmerz gefangen und nehmen nur wahr, was der Partner tut, wie er uns verletzt.

Dann zeigt sich, welche Meinung über das andere Geschlecht, über Beziehung oder Liebe tief in uns schlummert und über kurz oder lang wieder wirksam wird. Dort wo wir besonders empfindlich sind gibt es eine Entstehungsgeschichte, die viel älter ist als unsere aktuelle Partnerschaft. Dies anzupacken lohnt sich unbedingt, für sich selber und die Beziehung.

Hier stehen wir an einem entscheidenden Punkt. Denn unser Partner ist DIE Möglichkeit, da weiter zu kommen. Wir verlieben uns in den Menschen, der mit seinem Sein und seinen Ecken und Kanten genau richtig für unseren nächsten Schritt in unserer Weiterentwicklung ist. Besonders dann, wenn sich das nicht so anfühlt. Dafür finden wir auch die passende Unterstützung, zum Beispiel mit Coaching ;-)

Die Liebe passiert nicht einfach. Wir können sie gemeinsam erschaffen. Zuerst einmal dadurch, dass wir es wollen, dass wir sagen „ich liebe dich“.

Manchmal fällt das schwer, wie im folgenden **Beispiel** aus psychologie heute compact beschrieben:

Chris kommt von einem langen Arbeitstag nach Hause.

Er hat sich extra darum bemüht, früher loszufahren, um seiner Frau Laura eine Freude zu bereiten. Unterwegs gerät er in einen Stau und trifft deshalb verspätet zu Hause ein. Er kommt in die Küche, in der Laura gerade das Abendessen zubereitet. Noch bevor er „Hallo Schatz“ gesagt hat, sieht er ihren Gesichtsausdruck. Er kennt diesen und weiss, dass er nichts Gutes verheisst. Wenn er bewusst darauf achten würde, dann könnte er jetzt ein mulmiges Kribbeln in seinem Bauch spüren. Doch das tut er nicht. Stattdessen sagt er sich: „Es hat doch keinen Sinn – ich beschäftige mich lieber mit etwas anderem“, und geht schweigend in sein Arbeitszimmer.

Sie ist in der Küche und scheppert immer lauter mit den Töpfen. Das Scheppern der Töpfe signalisiert ihm ein Gefahr, und er sagt sich: „Ich gehe lieber nicht in die Küche, sonst bekomme ich wieder zu hören, dass ich zu nichts taue.“ Er sitzt am Computer und ist tief im Inneren traurig darüber, dass er nicht entspannt bei ihr sein kann.

Sie ist in der Küche und fühlt sich verzweifelt und traurig, da sie den Eindruck hat, dass er sich überhaupt nicht für sie interessiert.

Was er nicht weiss: Sie konnte seine Rückkehr von der Arbeit kaum erwarten, weil sie ihm eine wichtige Neuigkeit mitteilen wollte. Ausserdem hatte sie extra eines seiner Leibgerichte zubereitet. Dennoch hatte sie schon befürchtet, dass sich die Dinge so entwickeln würden, denn er verhält sich ihr gegenüber nun schon lange so distanziert und desinteressiert.

Wenn dann beide anerkennen, dass sie ihr Teil zur Beziehung beitragen und auch bereit sind, ohne gegenseitige Schuldzuweisung hinzuschauen, ist das eine gute Voraussetzung. Wenn wir voreinander mutig zu unseren eigenen Schwächen, Unsicherheiten und Wünschen stehen können und dies dann nicht gegen einander verwenden, **die Wahrheit sagen und zuhören können**, ist ein wichtiger Schritt für die Liebe getan, damit wir gemeinsam glücklich werden und sagen wollen „ich liebe dich“.

Wir haben die Wahl!

Mehr zu den anderen Säulen in weiteren Newslettern