



Die Liebe lernen

Die liebevolle Anteilnahme

Lernbrief 11

www.Die-Liebe-Lernen.de



Inhaltsverzeichnis

1	Warum ein Lernbrief?	3
2	Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung	6
3	Ein paar grundsätzliche Gedanken	10
4	Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln	11
5	Die Bedeutung für die Beziehung	12
6	Das tägliche Leben neu gestalten	13
7	Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe	18
8	Weiter führende Überlegungen	19
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben	19
8.2	Was uns hilft, diese Regel der Liebe zu leben	20
9	Was haben wir nun gelernt?	21



1 Warum ein Lernbrief?

Wenn wir unsere Erkenntnisse aus unserer beruflichen ebenso wie unserer persönlichen Erfahrungswelt zu Schlüsselerkenntnissen zusammenfassen würden, würde eine davon lauten:

**Partnerschaften scheitern nicht
aus Mangel an Liebe
sondern aus Mangel an Wissen.
Würden wir es besser wissen,
würden wir es auch besser machen.**

Erscheint dir das zu einfach gedacht?

Jeder wünscht sich Glück und Zufriedenheit, vor allem in der Partnerschaft! Doch wie erreichen wir dieses Ziel? Wenn wir uns umschauen - in unserem Bekanntenkreis, in unseren Familien - so ist der Anteil der Trennungen und Scheidungen erschreckend groß. Und viele Paare, die zusammen bleiben, sind trotzdem nicht wirklich glücklich...

Dabei hat jeder Mensch Sehnsucht danach, sich in seiner Partnerschaft glücklich und geborgen zu fühlen.

Wer hat schon die Möglichkeit, sich bewusst auf eine Partnerschaft oder die Ehe vorzubereiten? Keine gesellschaftliche Institution trägt dafür Verantwortung, und Vorbilder sind selten bzw. oft nicht tauglich.

Deswegen laden wir **euch** herzlich ein, **in eurem Tempo** – allein oder am besten **mit eurem Partner, eurem Freund oder eurer Freundin** - diese Lernbriefe durchzuarbeiten. Sie vermitteln euch Wissen, das euch erlaubt, die Qualität eurer Partnerschaft zu verändern und sie damit sicherer, entspannter und glücklicher zu gestalten.

Partnerschaft, Liebe, Familie - das sind Themen, die den privaten Bereich unseres Lebens ausmachen. Darüber zu sprechen bedeutet, persönliche Dinge zu erzählen. Wir erzählen euch „persönliche Dinge“ in der Form, dass jeder Lernbrief rund um drei Beispiele von Beziehungen aufgebaut ist.

Wir haben uns diese Beispiele selbst ausgedacht und haben dabei zurückgegriffen auf die vielen Geschichten, die wir im Laufe unseres bisherigen (Arbeits-)Lebens von anderen geschenkt bekommen haben. Einzelne Aspekte individueller Geschichten finden sich daher in unseren Beispielen wieder. Wir haben sie jedoch so verändert, verdichtet und mit erfundenen Namen und familiären Rahmenbedingungen versehen, dass der Einzelne mit seiner Geschichte geschützt bleibt.

Es kann sein, dass ihr diese Geschichten beim ersten durchlesen überzeichnet findet. Das ist so beabsichtigt. Wir glauben, dass es hilfreich ist, scharfe Kontraste zu nutzen, um die Wirkungsweise veränderter Rahmenbedingungen klar herauszuarbeiten. Die Geschichten wollen nicht Literatur, sondern Arbeitsunterlagen sein. Die plastische Schilderung von alltäglichen Situationen, die plötzlich starkes Konfliktpotential zeigen erleichtert es, eigene Problemlagen als menschlich und damit „normal“ zu verstehen. Die harmonische Auflösung im zweiten Teil unterstützt, auch im Sinne einer Vision, einen unserer Grundgedanken: dass vermeintlich kleine „Kursänderungen“ im Umgang miteinander die Beziehungsqualität eines Paares dramatisch – im positiven Sinne – und nachhaltig verändern.

Manchmal verwenden wir, leicht abgeändert, eine Geschichte in zwei Lernbriefen zu unterschiedlichen Themen. Der Grund dafür ist, dass je nach Sichtweise ein anderes (Konflikt-) Thema in den Vordergrund gerückt werden kann. Denn Beziehungen gleichen Netzwerken, in denen Themen eng miteinander verwoben sind.



Die Liebe lernen

Der Grund, warum wir euch mit „du“ ansprechen, ist, dass wir euch gleichsam einladen, gemeinsam mit uns aus den Erfahrungen anderer zu lernen. Das ist etwas, was in einer vernetzten Welt auch über das Internet möglich ist. Der Charakter unseres gemeinsamen Unterfangens bleibt aber, dass wir für ein persönliches Thema einen persönlichen Rahmen schaffen wollen - und darum haben wir diese persönliche Anrede gewählt.

Wir haben die Möglichkeit eines Gästebuch-eintrages für euch geschaffen. So wollen wir sicherstellen, dass alle, die sich mit ihren Fragen und Erkenntnissen an uns wenden möchten, das tun können und darüber hinaus andere Menschen, die auch mit den Lernbriefen arbeiten, von euren Gedanken profitieren können.

Wer sind nun diese Menschen? Wir glauben, dass dieses Angebot für diejenigen interessant ist, die das Internet als Informations- und Weiterbildungsinstrument schätzen, die eine Arbeit an der eigenen Beziehung(sfähigkeit) als wichtig erkennen und die zeitliche und örtliche Flexibilität schätzen. Wir glauben, dass dieses Angebot für Frauen und Männer gleichermaßen sinnvoll und wichtig ist.

Wir „unterstellen“ bei diesem und allen anderen unserer Projekte die fundamentale Notwendigkeit der Gleichwertigkeit der Geschlechter. Aus diesem Grund sind die Lernbriefe sprachlich so gestaltet, dass sie abwechselnd bei allgemeinen Aussagen entweder die weibliche oder die männliche Form verwenden.

Aus unserer Sicht sind die Lernbriefe eine der besten Möglichkeiten, die wir kennen, um im eigenen Tempo und mit Gewinn an der eigenen Beziehung zu arbeiten.

Die ersten 14 Lernbriefe behandeln Grundregeln, die euch dabei helfen, einen Ansatzpunkt zur Auflösung der häufigsten Partnerschaftskonflikte zu finden.

In jeder „normalen“ Beziehung gibt es diese Konflikte, die gelöst werden wollen. Unsere Erziehung oder die Vorbilder, die uns in unserem sozialen Umfeld zur Verfügung stehen, bereiten uns darauf aber kaum vor. Nur selten treffen wir auf Menschen, die uns klar vermitteln können, wie sie ein bestimmtes Thema erfolgreich lösen - und warum.

Deswegen haben wir eine Übersicht der Lernbriefe erstellt und sie darin auch inhaltlich so beschrieben, dass ihr eure im Moment besonders wichtigen Themen klar erkennen und dem jeweiligen Lernbrief zuordnen könnt. Es macht Sinn, diese zuerst zu wählen und miteinander zu bearbeiten. Es stellt bereits einen Schritt zur Lösung eines Konfliktes dar, wenn ihr mit eurer Partnerin gemeinsam jenen Lernbrief aussucht, der am ehesten zu eurer Situation passt und das im Moment für euch wichtigste Thema behandelt.

Was kann es bedeuten, wenn du merkst, dass die Umsetzung aber nicht gelingt?

Nach unserer Erfahrung benötigt jegliche Veränderung Zeit. Auch die Zeitspanne, während derer wir uns an ein – wenn auch unbefriedigendes - Muster gewöhnt haben, spielt eine Rolle: Selbst wenn wir erkannt haben: So funktioniert es nicht, wir wollen das ändern! spielt die „Macht der Gewohnheit“ eine wichtige Rolle: Je länger wir das bisherige Muster und die damit zusammenhängenden Überzeugungen verwendet haben, umso länger kann der Veränderungsprozess dauern.



Wenn dir trotz besserer Überzeugung aber **auf Dauer** die Umsetzung nicht gelingt, so kann das daran liegen, dass es einen unbewussten „Einwand“ dagegen gibt, erfolgreich, zufrieden oder glücklich sein zu dürfen.

Die Lernbriefe 30 und folgende werden sich mit diesen Themen beschäftigen (voraussichtlich ab dem 3. Quartal 2010).

Über die Struktur der Lernbriefe:

Wir haben einen einheitlichen Aufbau mit folgenden Elementen gewählt:

- Drei Beispielgeschichten erschließen die Struktur von Partnerschaftsproblemen und helfen, Quellen möglicher Verletzungen erkennen zu lernen.
- Fragen laden dazu ein, das Kernproblem auch philosophisch zu ergründen.
- Die Beziehungsregel – oder Regel der Liebe – des Kernproblems wird benannt und so erklärt, dass ihre tiefere Bedeutung sichtbar wird.
- Das führt dazu, dass ihr klar erkennen könnt, warum das Überschreiten dieser Regel zu Verletzung und Konflikt führen wird.
- Die Beispielgeschichten werden im Lichte der angewendeten Beziehungsregel neu aufgerollt. Oder anders formuliert: Wir gehen zurück an den Start und schreiben die Geschichten neu, indem wir durch eine „neue Brille“ sehen.
- Die Grenzbereiche der Beziehungsregel werden ausgelotet, um das Thema zu vervollständige und abzurunden.
- Als Anregung für die gemeinsame Umsetzung dienen Überlegungen von uns dazu, was euch aus unserer Sicht in eurem Veränderungsprozess behindern und was euch helfen kann.

Ihr könnt die Reihenfolge der Lernbriefe 1 bis 18 frei wählen und sie gemäß euren eigenen Bedürfnissen abrufen. Die Lernbriefe 20 bis 30 sind Folge-Lernbriefe. Sie vertiefen die Themen der Lernbriefe 1 bis 18 und bauen darauf auf, dass diese Inhalte bereits erarbeitet und erlernt wurden.

Copyright:

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Durch den Kauf und den Erhalt dieses **Lernbriefes** verpflichtet ihr euch, diesen nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Die Weitergabe an Dritte ist untersagt. Die Nutzung dieses **Lernbriefes** außerhalb des privaten Bereichs ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.



2 Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung

Beispiel 1:

Carla und Robert lieben sich. Sie haben einander vor sechs Monaten kennengelernt und es war die berühmte „Liebe auf den ersten Blick“! Während Carla eine lebenslustige offene Frohnatur ist, ist Robert etwas zurückhaltender, in sich gekehrt und introvertiert. Auf den ersten Blick ein Gegensatz, doch sie finden ineinander eine Ergänzung ihrer eigenen Persönlichkeit, ihres jeweiligen Lebenstempos und ihrer vorherrschenden Stimmungen und finden das schön und bereichernd.

Robert ist seit 4 Jahren Polizist im Streifen dienst. Er hat schon einiges erlebt bei seinen Einsätzen und vieles davon war nicht schön. Sicher, es gab Tage, an denen er völlig unbelastet kurz nach Dienstschluss das Revier verließ, aber es gab auch andere Tage. Nächtliche Einsätze, wo er sich mit gewaltbereiten jugendlichen Randalierern konfrontiert sah, stark alkoholisiert und ohne jede Hemmschwelle. Tage, an denen er zu familiären Auseinandersetzungen gerufen wurde und vor kurzem ein Einsatz, der ihm tagelang nachging. Kurz vor Dienstschluss wurde er zum Bahnhof gerufen, wo auf der Toilette ein junges Mädchen gefunden worden war. Sie war tot, die Spritze steckte noch in ihrer Armbeuge und der Anblick ihres blassen, eingefallenen Gesichts, ihres mageren, mit blauen Flecken übersäten Körpers in Schmutz starrenden Kleidern stand ihm während der Nachtstunden immer wieder so deutlich vor Augen, dass er nicht schlafen konnte.

Für Robert ist Carla, seine lebensfrohe neue Freundin, die als Assistentin bei einem Kinderarzt arbeitet, wie ein Lichtblick in solchen Momenten. Mit ihr kann er leichter die belastenden Bilder zur Seite schieben und sich an der Gegenwart freuen.

Daran, selbst jung und gesund zu sein und das Leben vor sich zu haben - ein Leben, das er gemeinsam mit Carla führen möchte.

Und als er sie am Tag nach seinem Einsatz am Bahnhof abends zur Begrüßung umarmt und sie ihn besorgt ansieht, tut es ihm gut, sie einfach zu spüren. „Du siehst müde aus, hast du schlecht geschlafen?“ Carla mustert ihn. Und Robert beginnt zu erzählen, von dem jungen Mädchen und danach von der Mutter, die er in ihrer ärmlichen Wohnung aufsuchen musste, um ihr die Nachricht vom Tod ihrer Tochter zu überbringen. Carla hört schweigend zu. Es kommt nicht oft vor, dass Robert von seiner Arbeit spricht. Und diese schreckliche Geschichte muss sie erst einmal verdauen. Sie weiß nicht, was sie sagen soll. Sie schweigen beide. „Und jetzt lass uns von etwas anderem reden.“ meint Robert schließlich. „Wie war dein Tag?“ Carla ist erleichtert und beginnt zu erzählen, von den verschiedenen kleinen Patienten und wie eigenwillig schon ganz kleine Kinder reagieren können. Der Abend klingt entspannt aus.

Einige Wochen später wird Robert gegen Mittag zu einer Unfallstelle gerufen. Notarzt und Krankenwagen sind schon vor Ort. Das Unfallopfer ist ein kleiner Junge, knapp 4 Jahre alt. Er hatte sich auf dem Heimweg vom Kindergarten von der Hand der Mutter freigemacht und war vorausgelaufen über den Zebrastreifen, ganz konzentriert auf das grüne Männchen auf der Fußgängerampel. Ein abbiegender LKW hatte den Kleinen übersehen, für den jede Hilfe zu spät kam. Als Roberts Streifenwagen hält, haben die Sanitäter alle Hände voll zu tun mit der völlig verzweifelten Mutter, die sich haltlos schluchzend an den leblosen Körper ihres kleinen Sohnes klammert. Der LKW-Fahrer, ein junger Mann Mitte zwanzig, steht sichtlich unter Schock, er sitzt neben der offenen Tür der Fahrerkabine auf dem Boden, den Kopf in die Hände gestützt, unansprechbar.



An diesem Abend hat Carla von dem Unfall bereits im Lokalradio gehört. Bekümmert sieht sie in Roberts müdes Gesicht, als er seine Jacke an die Garderobe hängt und dann im Türrahmen stehen bleibt. Als er zu sprechen beginnen will, hebt sie in einer abwehrenden Geste die Hand: „Ich hab es im Radio gehört. Schrecklich. Man mag gar nicht daran denken, wie es der armen Mutter gehen muss. Komm, lass uns essen und dann sehen wir uns einen Film an, meine Kollegin Bettina hat mir eine DVD ausgeliehen. Sie schwört darauf, dass sie uns gefallen wird. Was meinst du?“ Robert schluckt: „Weißt du, als ich den Kleinen da auf dem kalten Boden liegen sah ...“ „Robert, nicht!“ Carlas Stimme klingt entschlossen: „Ich kann mir gut vorstellen, dass das ein schlimmer Tag für dich war. Aber jetzt sind wir zusammen. Ich möchte nicht all die traurigen Details hören, verstehst du, das ist nichts für mich. So schrecklich das ist, aber das ist nicht das ganze Leben. Es gibt auch viel Gutes und Schönes und darauf möchte ich mich konzentrieren.“ „Es würde mir gut tun, mit dir zu reden, Carla.“ sagt Robert leise. Carla seufzt. „Das verstehe ich ja, aber ich kann dir leider nicht helfen. Ich glaube auch, dass es für dich nicht gut ist, wenn du deine Arbeit immer mit nach Hause nimmst, wie soll das denn weitergehen, hast du dir das schon überlegt? Wie viele Jahre wirst du noch mit oft sehr belastenden Erfahrungen konfrontiert werden - willst du die immer mit nach Hause bringen? Ich glaube nicht, dass das gut ist für uns. Für dich nicht und für mich mit Sicherheit auch nicht! Wenn du unbedingt reden musst, lass dir doch einen Termin bei eurem Polizeipsychologen geben. Der ist dafür da und ist geschult und ...“

Robert wendet sich ab. Er fühlt seine Enttäuschung wie einen Kälteschauer, der ihm über die Haut kriecht. Natürlich ist Carla nicht seine Therapeutin – die braucht er auch nicht – er möchte nur über einen wichtigen Teil seines Lebens mit ihr reden können - und das kann er offensichtlich mit seiner Partnerin nicht.

Beispiel 2:

Liliane und Lutz leben seit 3 Jahren zusammen. Seit einem Jahr wünscht sich Liliane ein Kind. Lutz ist einverstanden - auch wenn bei ihm der Kinderwunsch noch nicht so konkret war, ist er sich doch sicher, dass er in Liliane die Frau gefunden hat, mit der er eine Familie gründen möchte. Sie haben immer wieder darüber gesprochen, wann ein guter Zeitpunkt für die Familiengründung sein würde und waren sich auch einig über die Zahl ihrer Kinder: Zwei wären optimal, drei wären auch schön. Schließlich wusste man ja nie ... So hat er an dem Abend, als Liliane ihm sagte, dass sie nun nicht mehr verhüten wolle, sie liebevoll in den Arm genommen und mit einem Augenzwinkern gesagt: „Also, ich bin bereit, von mir aus können wir gleich loslegen!“ Liliane hatte nur gelacht und gescherzt, dass sie bei seinem Tempo wahrscheinlich schon mal damit beginnen sollten, das bisherige Arbeitszimmer zum Kinderzimmer umzugestalten. Doch irgendwie hat es nun schon seit einem Jahr nicht geklappt und Liliane macht sich zunehmend Sorgen. Vielleicht liegt es an ihnen? Vielleicht hat es ihr geschadet, über Jahre die Pille zu nehmen oder es könnte auch an Lutz liegen. In letzter Zeit hat sie im Internet recherchiert und einige Beiträge darüber gefunden, dass die „Pampers-Generation“ gehäuft Probleme bei der Zeugung hat.

Lutz nimmt das nicht ernst. Er lacht nur, wenn sie ihm von ihren Überlegungen erzählt und über ihre Recherchen berichtet: „Aber Schatz, wir sind kerngesund, schau uns doch an und du bist eine wunderbare Frau. Mach dir keine Sorgen! Kinder kommen eben nicht auf Knopfdruck, und wenn du dir damit so einen Stress machst, ist das sicher auch nicht gut.“ Für Lutz ist das Thema auch nicht so wichtig. Er fühlt sich jung und steckt voller Ideen. Einen großen Teil seiner Energien steckt er in den Aufbau seiner Versicherungsagentur und seine vertrauenswürdige, geradlinige Art sorgt dafür, dass sein Kundenstamm langsam aber stetig wächst.



In seiner Freizeit fährt er leidenschaftlich gern Mountainbike, kommt dann hundemüde und total verdreckt von einer Tour zurück und fühlt sich herrlich. In seiner Partnerschaft mit Liliane hat er ein neues Hobby für sich entdeckt: Tango. Es war Lilianes Idee gewesen und nach der ersten Probestunde hatte er „Feuer gefangen“. Er liebt seine Freundin, er freut sich auf gemeinsame Kinder, aber er hat auch das Gefühl, dass sie beide mit Anfang dreißig die Sache mit Gelassenheit angehen können.

Doch Liliane fühlt sich nicht ernst genommen. Natürlich ist ihr klar, dass Sorgen schlecht sind in ihrer Situation. Doch sie hatte vor mehr als einem Jahr bereits mit ihrer Gynäkologin darüber gesprochen, dass sie sich in absehbarer Zeit ein Kind wünschen würde und Frau Dr. Hof sagte damals, dass sie mit einigen Monaten „Vorlaufzeit“ rechnen müsse. Ihr Körper würde sich zunächst umstellen und dann würden im Normalfall mehrere Monate vergehen, bis eine Schwangerschaft tatsächlich eintreten würde. Nun sind aber nicht nur mehrere Monate, sondern schon über ein Jahr vergangen. Liliane versucht, Lutz klar zu machen, dass sie sich langsam aber sicher doch in einer möglicherweise schwierigen Situation befinden, doch er lacht immer darüber hinweg und hört ihr gar nicht richtig zu.

Ihre Enttäuschung wächst. Sie fühlt sich allein gelassen mit ihren Sorgen. Vielleicht ist es sogar gut, noch nicht verheiratet zu sein oder gar Kinder zu haben. Von ihrem Mann wünscht sie sich schon echte Anteilnahme an ihren Sorgen und Wünschen.

Beispiel 3:

Die Nacht war anstrengend gewesen. Joshua war entgegen seiner Gewohnheit mehrmals aufgewacht, er war unruhig und reizbar gewesen und sein Ausschlag hatte ihn sichtlich geplagt. Als um 6.30 Nadjas Wecker klingelte, fühlte sie sich komplett zerschlagen und nicht einmal die heiße Dusche bewirkte, dass sie sich richtig wach fühlte. Als Frau Ahrens, die Kinderfrau, ihren Schlüssel um 7:30 ins Schloss steckte, war Nadja noch nicht fertig angekleidet. Ein Blick in das müde Gesicht ihrer Arbeitgeberin genügte und Frau Ahrens stellte schnell einen starken Kaffee. Nadja ließ sich dankbar aufseufzend an der Küchentheke nieder und griff nach ihrer Tasse. „Heute hatten wir eine schwere Nacht.“ sagte sie. Frau Ahrens nickte nur. Ihr kleiner Schützling litt unter Neurodermitis und hatte immer wieder Phasen, in denen sein Ausschlag stärker wurde. Dann war es sehr schwierig, ihn davon abzuhalten, sich wund zu kratzen und sein unglückliches Wimmern machte alle, die in seine Betreuung involviert waren, ganz rastlos. „Haben Sie schon die neue Salbe aufgetragen?“ fragte sie und Nadja nickte. „Und sie hat dann letztlich auch schon eine erste Linderung bewirkt, aber nur bis es so weit war, war es 3 Uhr morgens.“ Nadja seufzte. „Gott sei Dank schläft er jetzt - und ich habe um 9 Uhr eine Besprechung. Ich weiß gar nicht, wie ich die Augen offen halten soll, geschweige denn etwas Substantielles beitragen.“ Frau Ahrens lächelte begütigend: „Sie werden sehen Frau Wagner, das schaffen sie schon.“ Und Nadja machte sich nach einem letzten liebevollen Blick auf ihren kleinen Sohn auf den Weg.

Dreieinhalb Stunden später fühlte sie sich deutlich besser. Nach einem Telefonat mit Frau Ahrens wusste sie, dass Joshua lange geschlafen hatte und sich sichtlich wohler fühlte. Sie hatte ihn durch das Telefon vernügt krähen hören und die Kinderfrau hatte ihr lachend erzählt, dass er soeben seine bevorzugte Küchenschublade ausräumte.



Die Liebe lernen

Stefan, Nadjas Mann, hatte sich per SMS gemeldet, nach dem Verlauf ihres Termins gefragt und geschlossen mit einem Smiley, hinter dem stand: Bin sehr froh, euch heute wieder in die Arme zu nehmen. Nadja lächelte vor sich hin, während sie in der kleinen Teeküche nach Teebeuteln mit Pfefferminztee suchte. Sie waren jetzt vier Jahre ein Paar, und seit sie eine Familie geworden waren, war ihre Beziehung noch enger geworden. Früher war es gang und gäbe gewesen, dass Stefan wichtige berufliche Termine von Nadja schlicht nicht präsent hatte und sie dann sauer reagierte, wenn er nur von sich und seinen Projekten erzählte, ohne nachzufragen, wie es bei ihr gelaufen war. Seit Joshua auf der Welt war und seit Nadja 6 Monate später wieder in ihrer Anwaltskanzlei zu arbeiten begonnen hatte, hatte sich das verändert. Manchmal witzelte Nadja, ob er einen geheimen zweiten Terminkalender führen würde, aus lauter Angst, sonst einen von ihren Terminen zu verpassen und dafür „in Ungnade zu fallen“.

Sie beschloss, heute früher Schluss zu machen und etwas Schönes zu kochen. Sie freute sich auf Stefan, der drei Tage auf einer Messe in Düsseldorf gewesen war. Joshua ging es wieder besser und der morgige Tag würde relativ entspannt sein. Behaglich seufzend ließ Nadja sich später am Abend auf dem Sofa nieder, und als Stefan aus dem Kinderzimmer zurückkam und behutsam die Tür hinter sich schloss, klopfte sie einladend auf den Platz neben sich. Lächelnd ließ er sich neben ihr nieder und griff nach der Schale mit den Weihnachtskeksen. „Na, Kampftag gut hinter dich gebracht?“ Nadja sah kurz vor sich hin. „Weißt du, diese letzte Nacht mit Joshua war schon sehr anstrengend, und ich mache mir Sorgen wie das weitergeht. Ich habe den ganzen Tag immer wieder darüber nachgedacht.

Sicher, wir haben jetzt diese neue Salbe und die wirkt auch überraschend gut und vor allem schnell. Aber eine Dauerlösung ist das für mich nicht. Und wenn ich den armen Kerl dann so ansehe, dann tut mir echt das Herz weh. Es gibt so viel, was mir durch den Kopf geht.“ „Vielleicht hättest du doch stillen sollen?“ Stefan hatte es so leichthin gesagt, aber Nadja erstarrte mitten in der Bewegung, mit der sie gerade einen Keks aus der Dose nehmen wollte. „Wie meinst du das?“ „Na, wie ich es sage. Vielleicht hättest du doch stillen sollen, ich hab mal gelesen, dass Muttermilch ein guter Schutz gegen Neurodermitis sein soll und wenn ich mich richtig erinnere, hat deine Hebamme etwas Ähnliches gesagt, oder?“

„Das ist so ziemlich das Letzte, was ich jetzt brauche. Wenn du nichts anderes auf Lager hast, wäre es besser, deine Messe hätte noch einen Tag länger gedauert.“ Nadja stand auf und verließ das Wohnzimmer.



3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung – was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

Ja ☐		Nein ☐
Bemerkungen:		

Es gibt Dinge im Leben, die sollte man wirklich aus der Beziehung ausklammern und selber bewältigen.

Ja ☐		Nein ☐

Jeder hat das Recht, zu sagen, was er hören möchte und was nicht.

Ja ☐		Nein ☐

Was dem Partner wichtig ist, sollte mir auch wichtig sein – also höre ich zu.

Ja ☐		Nein ☐

Wenn ich den Partner kennen lernen möchte und verstehen möchte, was ihm wichtig ist, muss ich ihm zuhören – egal was er mir sagen möchte!

Ja ☐		Nein ☐

Wenn ich schon zuhöre, ist das nicht genug? Ist es denn darüber hinaus wichtig, ernst zu nehmen, was mein Partner sagt, auch wenn es für mich keine große Bedeutung hat?

Ja ☐		Nein ☐

Bin ich denn noch authentisch, wenn ich Interesse an etwas zeige, dem ich eigentlich keine große Bedeutung beimesse?

Ja ☐		Nein ☐

Die Menschen sind verschieden: Die einen nehmen alles sehr ernst, die anderen gehen eher entspannt mit den Wechselfällen des Lebens um. Sollte mein Partner es nicht akzeptieren, wenn ich nicht jedes Problem ausführlich thematisieren möchte?

Ja ☐		Nein ☐

Wie fühle ich mich, wenn mein Partner für meine Sorgen ein offenes Ohr hat? Ist diese Gefühlsqualität für eine Partnerschaft wichtig und wenn ja, in welcher Weise?

Ja ☐		Nein ☐

Bevor du/ ihr weiter lest, bitte ich euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie ein sich **liebendes** Paar voller **Empathie füreinander** diese Fragen beantworten würde.

Lasst euch ruhig damit ein paar Tage Zeit – dann lest weiter!



4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

Ich möchte, dass du mir zuhörst, wenn ich von mir und meinen Gefühlen, Sorgen und Hoffnungen spreche.

Hier geht es um intensives, **nicht wertendes** Zuhören und das Miterleben der Gefühle, Sorgen, Fragen und Hoffnungen des Partners. Die meisten von uns glauben, wenn sie jemandem zuhören, dass sie darüber hinaus vor allem etwas TUN sollen. Einen Rat erteilen, einen Lösungsvorschlag anbieten, trösten, eine Lebensweisheit mitteilen. Aber auch, ihr eigenes Herangehen begründen oder verteidigen, den anderen von einem bestimmten Vorgehen überzeugen oder ihn um jeden Preis von etwas abhalten.

Das würde aber bedeuten, dass wir den zweiten Schritt vor dem Ersten machen. Der erste und entscheidende Schritt ist aus unserer Sicht, „nur“ zuzuhören. Klingt dir das zu wenig? Zu unbedeutend oder banal? Zu selbstverständlich? Das ist es nicht. Wirklich zuzuhören erfordert eine bestimmte innere Haltung, die gekennzeichnet ist dadurch, dass ich mich meinem Gesprächspartner zunächst mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuwende. Bereits das kann eine Herausforderung darstellen, denn viele von uns führen ein ausgefülltes Leben und unsere Gedankenwelt wird bestimmt von unseren eigenen Überlegungen, Plänen und Vorhaben. Will ich mich meinem Partner aufmerksam zuwenden, muss ich meine eigene „Welt“ daher für eine gewisse Zeit bewusst zurückstellen.

Im nächsten Schritt geht es darum, zu hören, was der andere sich bemüht, mir zu vermitteln. Oft ist es dabei elementar, dass ich auch „zwischen den Zeilen lese“. Unsere Sprache ist ein Hilfsmittel, um unser Inneres mit anderen Menschen zu teilen.

Manchmal, gerade, wenn unserem Partner etwas sehr wichtig ist, kann es ihm aber schwerfallen, genau das in Worte zu fassen, was ihn bewegt. Je mehr ich mich auf meinen Gesprächspartner konzentriere, frei von eigenen Themen, umso leichter wird es mir fallen, zu erfassen, worum es ihm genau geht.

Im nächsten Schritt geht es darum, meinem Partner zu sagen, was ich verstanden habe. Keine Sorge, das ist kein Test! Stell dir vor, ein Freund brennt darauf, dir von einer Reise zu erzählen, die er unternommen hat. Es wird dir vermutlich leicht fallen, ihm zu signalisieren: Ich kann richtig sehen, wie du da auf dem Gipfel gestanden hast, vor dir das Panorama der verschneiten Berge - sagenhaft!! Ich war zwar nicht dabei, aber ich habe eine Vorstellung davon, wie es gewesen sein muss! Ich bin froh, dass du diese Erfahrung mit mir teilst, denn dazu sind wir schließlich Freunde! - Genau darum geht es: Dein Partner nimmt dich mit in seine Welt, er erzählt dir von den Hoffnungen und Wünschen, aber auch den Sorgen, die es in dieser Welt gibt. Erst im letzten Schritt kann es - muss es aber nicht - darum gehen, gemeinsam zu überlegen, wie es weiter gehen kann.

Im Vordergrund steht aber ganz klar, dass es für die Nähe und Vertrautheit zweier Menschen miteinander ganz zentral ist, dass es im Rahmen ihrer Partnerschaft Raum gibt für diese Art von Austausch. Wenn ihr, aus welchen Gründen auch immer, dafür über längere Zeit keinen Raum findet, werdet ihr euch voneinander entfremden.



5 Die Bedeutung für die Beziehung

Wenn wir die Regel der Liebe „Ich möchte, dass du mir zuhörst, wenn ich von mir und meinen Gefühlen, Sorgen und Hoffnungen spreche.“ einbauen in das Fundament unserer Partnerschaft, gewinnen wir einen Zuwachs an **Vertrauen und Sicherheit** in unserer Beziehung.

Habt ihr die Gewohnheit entwickelt, einander Raum zu geben für den Ausdruck eurer Hoffnungen, Wünsche und Sorgen, lebt ihr in dem Bewusstsein miteinander, dass ihr euch auf folgende Punkte verlassen könnt:

- Wir interessieren uns füreinander.
- Wir sind füreinander wichtig und dabei klammern wir nichts aus.
- Wir dürfen unsere Schwäche offen zeigen, ohne dafür „bestraft“ zu werden.

Wird diese Regel der Liebe mit Leben erfüllt, trägt das wesentlich zu einer guten, stabilen Beziehungsqualität bei. Dies gilt natürlich nur, wenn beide Partner diesen Gedanken mittragen und bereit sind, wertfrei und aufmerksam zuzuhören und im Gegenzug offen Wichtiges von sich mitzuteilen.

Ist nur einer der Partner dazu bereit, ebenso aufrichtig von sich zu erzählen, wie er auch seinem Partner zuzuhören bereit ist, ist es unerlässlich, dass eine ehrliche Auseinandersetzung mit folgenden Fragen stattfindet:

- Was habe ich davon, von meinem Partner zu verlangen, dass er mir zuhört, ich selber finde aber keine Zeit oder keine Muße dazu, ihm ebenfalls zuzuhören?
- Neige ich dazu, mich - auch „liebevoll“ - darüber lustig zu machen, was mein Partner mir über seine Wünsche oder Sorgen erzählt?
- Halte ich meine Anliegen insgeheim für bedeutungsvoller als die Anliegen meines Partners?
- Wenn ich unsere Rollen innerhalb der Partnerschaft beschreiben würde: Wie würde ich sie definieren?
- Will ich eine gleichwertige Beziehung? Wenn ja, warum halten wir uns nicht beide an diese Regel der Liebe als gemeinsamen Baustein unserer Partnerschaft? Wenn nein – warum nicht?



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Carla und Robert:

An diesem Abend ist eigentlich alles, wie sonst auch: Carla und Robert essen gemeinsam und danach sehen sie sich die DVD an, die Bettina ihnen ausgeliehen hat. Es ist die Verfilmung des Musicals *Mama Mia*, eine spritzige, humorvolle Verfilmung entlang alter Ohrwürmer der schwedischen Pop-Gruppe Abba. Sie sitzen nebeneinander auf dem Sofa, so eng, dass sie einander spüren können - und trotzdem fühlt Robert sich meilenweit von Carla entfernt. Hat er sich ihre Nähe, ihr Interesse an ihm, ihre Aufmerksamkeit, wenn er etwas von sich erzählt, nur eingebildet? Er liebt sie, er nimmt Anteil an ihren Erlebnissen in der Praxis, er versucht, vertraut zu werden mit ihrer Welt, die sich von seiner doch sehr unterscheidet - ist das alles einseitig gewesen und er hat es nicht gemerkt?

In dieser Nacht wälzt Robert sich unruhig von einer Seite zur anderen. Immer wieder taucht die quälende Frage auf: Habe ich mich in Carla getäuscht? Habe ich mich in unserer Liebe getäuscht? Am nächsten Tag fühlt er sich zerschlagen. Nach einem zum Glück ereignislosen aber trotzdem ermüdenden Arbeitstag hat Robert auf dem Heimweg eine Idee. Er fährt den Wagen an den Straßenrand und klappt sein Mobiltelefon auf.

Eine dreiviertel Stunde später sitzt er Georg in einem kleinen französischen Bistro gegenüber. Georg - sie kennen einander seit der Schulzeit, hatten sich dann einige Jahre aus den Augen verloren und dann bei einem Klassentreffen wieder gesehen. Ihrer Freundschaft hatte die Pause nichts anhaben können und seither hatten sie alle paar Wochen telefoniert und sich in unregelmäßigen Abständen in diesem Bistro getroffen, das nur ein paar Straßen von Georgs Wohnung entfernt liegt. Georg war Psychotherapeut geworden und hatte sich auf Paarberatung

spezialisiert; vor kurzem hat er sich mit einer eigenen Praxis selbständig gemacht. Was Robert an Georg besonders mag, ist, dass er bei ihm nie das Gefühl hat, im geheimen analysiert zu werden. Georg ist offen und geradeheraus, er sagt, was er denkt und wenn er sein Fachwissen einsetzt, dann auf eine Art und Weise, die klar zum Ausdruck bringt: Wir sind ebenbürtig, auch wenn ich bei diesem Thema oder bei jener Frage Expertenwissen anzubieten habe.

Nachdem Georg Robert ruhig zugehört hat, was dieser über die Situation mit Carla zu berichten hat, schweigt er einen Moment. Er dreht sein Weinglas nachdenklich zwischen den Händen, als er schließlich fragt. „Ich kenne Carla ja noch nicht - was denkst du: Ist sie jemand, die eher immer im Mittelpunkt stehen möchte? Ich meine nicht unbedingt auf Partys oder so, sondern mit ihren Gefühlen, mir ihren Gedanken, mit ihren Problemen ...“ Robert verneint entschieden. Er beschreibt seine Freundin als einen Menschen, der auch gut und gern zuhört, der sich auch zurücknehmen kann, wenn etwas anderes wichtig ist. „Vielleicht war es ein Fehler, dass ich mit ihr reden wollte zu einem Zeitpunkt, wo mir alles noch so nahe ging, vielleicht hätte ich warten sollen, bis ich selbst genug Abstand habe ...“ Georg denkt einen Moment nach: „In einer Partnerschaft ist es wichtig, dass für die eigenen Gefühle Raum ist. Und zwar dann, wenn ich sie intensiv fühle, denn genau dann habe ich die Sehnsucht, mich mitzuteilen und beim anderen ein offenes Ohr zu finden. Oder?“ Sein Freund bejaht, er möchte seine Welt mit Carla teilen, weil er sie liebt und sie nah bei sich fühlen will. Weder braucht er sie als Problemlöserin, noch als seelischen Abfalleimer, mit dem er jede noch so kleine Gefühlsregung teilen muss.



Die Liebe lernen

„Wenn mich etwas sehr bewegt, ist das eng mit mir verbunden und genau das muss sie doch interessieren, wenn ich sie interessiere, oder nicht? Für wen interessiert sie sich denn sonst?“ Frustriert sieht er Georg an, der ihn im weiteren Verlauf des Abends aber beruhigen kann. Sie verabreden, dass Robert Carla zu einem Gespräch zu dritt einladen soll.

Das Gespräch findet zehn Tage später in Georgs Praxis statt. Carla war sofort bereit gewesen, Robert zu begleiten. Sie war froh, dass er offensichtlich einen Freund hatte, den er um Rat fragen konnte. Sie hatte sich überfordert gefühlt, als Robert ihr von den belastenden Erlebnissen während seiner Arbeit berichtet hatte. Sie hatte aber auch gespürt, dass ihre Weigerung, ihm weiter zuzuhören, zu einer Distanz geführt hatte, die sie unglücklich machte.

Ihr Gespräch dauert über zwei Stunden. Angeregt durch Georgs interessierte, lebenswürdige Fragen, erkennt Carla, dass es für sie persönlich durchaus wichtig ist, mit Robert ihre Gefühle zu teilen, ohne dabei zensurieren zu müssen. Sie findet auch heraus, was es ist, das sie sich dabei von ihrem Partner wünscht: dass er ihr wirklich zuhört, dass er ihr quasi in ihre Welt folgt, sich dort umschaut und diese Welt ein Stück weit näher kennenlernt. Und sie erkennt, dass es nicht darum geht, vom Partner beraten oder getröstet zu werden. Auch nicht darum, dass der Partner belastende Gefühle wegzaubert. Sondern es geht darum, liebevoll zuzuhören und damit dem anderen das Signal zu geben: Ich bin da. Du bist nicht allein. Ich teile mit dir, was du gerade zu geben hast. Es bleibt zwar deines, aber du schenkst mir ein Stück von dir selbst, indem ich dich noch besser kennenlernen darf.

Carla findet es entlastend, als Georg in einem Nebensatz erwähnt, es ginge nicht darum, etwas leisten zu müssen und es wäre auch in Ordnung, den Partner ab und an zu bitten, sein Anliegen kurz zu vertagen, denn: Es ist wichtig, dass beide Partner sich für einen solchen Austausch Zeit nehmen können.

Jahre später erklären Carla und Robert übereinstimmend einer gemeinsamen Freundin, dass dieses Gespräch mit Georg damals eine entscheidende Weichenstellung in ihrer jungen Beziehung bewirkt hat. Und Robert fügt augenzwinkernd hinzu: „Wen sonst hätten wir da als Trauzeugen auswählen sollen?“ Carla drückt liebevoll seine Hand.



Beispiel 2:

Liliane und Lutz:

Liliane hört zum ersten Mal von ihrer Freundin Lea von den Lernbriefen „Die Liebe lernen“. Lea hatte im Internet recherchiert, weil sie sich für eine Ausbildung zur Heilpraktikerin oder zur psychologischen Beraterin interessiert. Sie stieß auf die Lernbriefe und blieb zunächst daran hängen, weil sie den Namen witzig fand. Sie hatte sich die Auflistung der Themen, die angeboten wurden, angesehen und fand es interessant, dass sie von sich aus viele, aber längst nicht alle, als elementar wichtig für Partnerschaften erkannt hätte. Als sie mit Liliane bei Milchkafee und Streuselkuchen im Café Kramer sitzt und sie ihren allwöchentlichen Plausch abhalten, fällt ihr auf, dass ihre Freundin mit angestrengtem Gesichtsausdruck in ihre Tasse starrt, als sie von ihrem jüngsten Gesprächsversuch mit Lutz berichtet. „Weißt du Liliane, es kann ja sein, dass Lutz noch nicht bemerkt hat, WIE wichtig es für dich ist, dass er sich intensiv mit deinen Sorgen auseinandersetzt. Aber sei mal ehrlich - gerade seine ungemein positive Art ist es doch gewesen, was du am Anfang so anziehend an ihm gefunden hast, oder? Neben vielem anderen natürlich.“ Lea zwinkert ihre Freundin liebevoll an. Liliane seufzt. Sie nickt: „Doch, ja. Aber weißt du, innerlich gehe ich im Kreis und ich habe das Gefühl, dass das bei Lutz überhaupt keine Priorität hat. Wie wenn wir uns langsam aber sicher voneinander entfernen würden. Und das macht mir Angst.“ Sie sieht unglücklich aus. Und da hat Lea ihr von den Lernbriefen erzählt.

Später am Tag sieht Liliane sich die Internetseite an. Eines der Themen der Studienbriefe ist „Liebevoller Anteilnahme“. Genau darum geht es ihr, das ist es, was sie sich von Lutz wünscht. Sie nimmt sich Zeit und arbeitet den Text am folgenden Abend gewissenhaft durch. Nachdenklich sieht sie schließlich vor sich hin. Sie fühlt sich einerseits bestätigt in ihrem Wunsch, dass ihr Partner sie ernst nehmen soll mit ihren Hoffnungen und Sorgen.

Andererseits wird ihr auch bewusst, dass sie beide - da möchte sie sich gar nicht ausnehmen - noch keine wirkliche Gesprächskultur miteinander entwickelt haben. Sicher, sie reden gern miteinander, tauschen sich aus, haben oft die gleiche Meinung über Themen. Aber wenn es um etwas Schwieriges geht, so wie jetzt, wo sie sich unverstanden fühlt und insgeheim an ihrer Beziehung zu zweifeln beginnt, kommen sie schnell an ihre Grenzen. Vielleicht wäre es sogar ganz gut, einen Lernbrief als roten Faden zu nutzen?

Sie bittet Lutz, sich den Lernbrief „Liebevoller Anteilnahme“ ebenfalls durchzulesen und mit ihr die Fragen, die das gemeinsame Gespräch anregen und strukturieren, durchzugehen. Lutz findet den Brief inhaltlich interessant und die Idee originell. Zwar sind ihm Lernbriefe bisher nur aus der Fortbildung bekannt, aber warum nicht? Schließlich, wie seine Großmutter Eva immer sagt: Die klügsten Menschen können gefühlsmäßige Analphabeten sein. Warum also nicht einmal zur Abwechslung Beziehungswissen erwerben? Sie legen den folgenden Abend für ihr Gespräch fest - und beide sind ein wenig aufgeregt über diese Verabredung. Liliane, weil sie inständig hofft, wieder zu ihrem Gefühl der Geborgenheit in ihrer Liebe zu Lutz zurückzufinden und Lutz, weil ihm, als er über den einleitenden Text des Lernbriefes nachdenkt, klar wird, dass sie beide sich an einer Wegkreuzung ihrer Beziehung befinden. Und er hatte das vorher nicht wirklich bemerkt.

Um es kurz zu machen: Der Abend verläuft gut. Beide bemerken, wie die Beschäftigung mit den Sorgen und Wünschen des Partners für sie beide eine Bereicherung ist. Ihnen beiden Perspektiven eröffnet. Ihrer Beziehung eine neue Dimension zu verleihen beginnt. Die Ruhe und die ungeteilte Aufmerksamkeit, die zunächst Lutz seiner Partnerin widmet, schaffen eine Atmosphäre von Vertrauen und Nähe.



Die Liebe lernen

Auf einmal fällt es Lutz leicht, zu hören, dass Liliane sich einen konkreten Schritt wünscht, den sie beide tun, um ihre Entscheidung für ein Kind zu bekräftigen. Nach einigem Nachdenken macht er Liliane den Vorschlag, mit seiner Großmutter Eva darüber zu sprechen. Liliane ist einverstanden - sie mag Eva, die alle liebevoll „unsere graue Eminenz“ nennen, das aber ausschließlich positiv meinen. Sie ist eine Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht und gleichzeitig die Gabe besitzt, ihre Erfahrungen in Ratschläge umzuwandeln, die anderen Menschen immer wieder neue Wege eröffnen.

Eva freut sich über den Besuch ihres Enkels und seiner Partnerin. Geradlinig, wie Lutz nun einmal ist, eröffnet er seiner Großmutter nach dem ersten Schluck ihres vorzüglichen Kaffees den Hintergrund ihres Besuches. Eva lacht. Sie streicht liebevoll kurz über Lilianes Hand und greift dann nach dem Teller mit den englischen Keksen. Aufmerksam und ohne sie zu unterbrechen, hört sie zu, erst Lutz, dann Liliane. „Ich freue mich über eure Entscheidung für ein Kind. Die Welt braucht eine neue Generation, die beziehungsfähig ist und den Mut hat zu lieben.“ Lutz sucht Liliane mit den Augen. Er kann ihr die Rührung ansehen. So ist seine Großmutter: sie trifft genau den Punkt. Und sie vermittelt dem anderen damit: es ist gut so, wie es ist. „Und Liliane, nimm einen Monat lang Hustensaft ein.“ Liliane glaubt, sie hat sich verhöhrt. „Hustensaft?“ „Hustensaft.“ bekräftigt Eva ungerührt. „Schleimlösenden Hustensaft.“

„Na, wenn du meinst ...“ Liliane sieht Lutz etwas unsicher an. Der zuckt nur lachend mit den Schultern und meint: „Es könnte schlimmer sein, oder? Ich meine: Krötschenkel oder ...“ Weiter kommt er nicht, denn seine Großmutter droht ihm scherzhaft mit der großen Kaffeekanne.

Liliane nimmt den Hustensaft. Anfangs fühlt sie sich etwas seltsam dabei, aber: Warum nicht? Und es ist ein gutes Gefühl, dass Lutz ihr beim Tisch decken den zusätzlichen Löffel hinlegt. „Unsere Hustensaft-Therapie“ nennen sie das - und die Leichtigkeit ist wieder da, die in den letzten Monaten, so erkennen sie jetzt beide, doch arg gelitten hatte. Nach zwei Monaten bemerkt Liliane, dass sie schwanger ist. Zuerst können sie es beide nicht fassen - und dann sind sie einfach glücklich. So glücklich, dass sie beschließen, noch vor der Ankunft des Kindes zu heiraten.



Beispiel 3:

Nadja und Stefan:

Benommen stand Nadja in der Küche und starrte auf den Wandkalender, ohne die bunten Bilder darauf wirklich wahrzunehmen. Sie atmete einmal tief durch. O.k., das lief ja wirklich nicht gut eben. Sie ließ sich nachdenklich auf einem Küchenstuhl nieder. Sie hatte Stefan klar gesagt, was sie NICHT wollte - aber nicht, was sie wollte. Und gerade brauchte. Sie kehrte ins Wohnzimmer zurück, wo Stefan immer noch auf dem Sofa saß und sich nach ihr umdrehte, als sie den Raum betrat. „Hör mal, Nadja -“ begann er, aber sie unterbrach ihn: „Nein, entschuldige, lass mich mal kurz was sagen, ja?“ Stefan nickte und rückte ihr ein Kissen zurecht, als sie sich wieder neben ihn setzte. „Es tut mir leid, dass ich eben so scharf reagiert habe. Mir steckt, glaube ich, die Nacht noch ziemlich in den Knochen. Was ich eigentlich sagen wollte, ist: Was ich im Moment brauchen würde, wäre, dass du mir einfach nur zuhörst. Ich mache mir gerade eine Menge Gedanken über Joshua und seine Gesundheit und welche Möglichkeiten wir haben, um ihm zu helfen. Das Thema stillen als Prävention für alles Mögliche haben wir ausführlich diskutiert und wir waren uns einig, dass ich rasch wieder in meinen Job zurückkehren muss - und auch möchte. Und dass das dann eben nicht geht. Wir haben uns beraten lassen und selber recherchiert und waren uns auch darüber einig, dass Stillen eben kein Allheilmittel ist und auch gestillte Kinder Hautausschläge bekommen können. Also, das brauchen wir, finde ich, nicht wieder aufrollen. Es macht mir eher Schuldgefühle, obwohl ich vom Verstand her mit meiner Entscheidung echt im reinen bin.“ „Stimmt.“ Stefan nickte. „Lass mich deine Gedanken hören. Wir finden auch bestimmt eine Lösung, jetzt oder später. Aber jetzt sag erst mal, ich höre zu.“

Es wurde ein langer Abend. Es tat Nadja unglaublich gut, all die vielen Gedanken, die ihr im Lauf der letzten Wochen durch den Kopf gegangen waren, mit Stefan teilen zu können. Es half ihr auch, sich selbst über einiges klarer zu werden, einfach, indem sie ihre Gedanken in Worte fasste. So ging es ihr oft: In dem Moment, wo sie jemandem gegenüber saß, der ihr wirklich zuhörte und auch manchmal nachfragte, strukturierten sich vorab ungeordnete Emotionen und Gedankensplitter fast wie von selbst zu einer gewissen Ordnung. Danach sah sie klarer, was mögliche nächste Schritte sein könnten oder manchmal auch nur, worin die eigentliche Herausforderung bestand. So war es auch dieses Mal und der Abend, der so schwierig begonnen hatte, endete in Harmonie.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Hast du schon einmal eine Bemerkung gehört wie: „Zuhören kann wirklich jeder, dafür muss man sicher nicht studiert haben!“? Psychotherapeuten können solche Bemerkungen nämlich manchmal hinter vorgehaltener Hand murmeln hören ...

Nach unserer Erfahrung ist echtes Zuhören eine Kunst. Eine Kunst, die auf einer Reihe von Voraussetzungen ruht: Konzentration, die Fähigkeit, Eigenes hintanzustellen, Empathie, Einfühlungsvermögen.

Wenn dein Partner sich ein Gespräch über seine Hoffnungen und Sorgen wünscht und du merkst, dass du nicht in der Lage dazu bist, dich von einem eigenen Thema ausreichend zu lösen, dann ist deine Fähigkeit sicher zunächst begrenzt. In einem solchen Fall, besteht die Möglichkeit, gemeinsam mit dem Partner nach einem anderen Zeitpunkt zu suchen. Dabei erscheint es uns wichtig, offen zu sagen, dass der andere dir wichtig ist und dass gerade deswegen du davor noch ein wenig Raum brauchst, damit du dann auch ganz „da“ sein kannst in diesem Gespräch.

Manchmal verbirgt ein Gesprächswunsch, der an dich herangetragen wird, jedoch eigentlich etwas anderes. Es kann sein, dass der Partner nach einer Gelegenheit sucht, seine Frustrationen abzuladen. Das muss kein geplantes Vorhaben sein - wir sind schließlich beim Thema Kommunikation alle Lernende!

Ein Kennzeichen dafür, dass es nicht wirklich um ein Gespräch geht, in dem der andere über seine Hoffnungen und Sorgen spricht, sondern darum, dass er versteckte Vorwürfe loswerden möchte, ist, dass er kaum von sich spricht, sondern vor allem von dir. „Es geht mir schlecht, weil du ...“ oder auch „Ich habe viel über dich nachgedacht und glaube, du solltest ...“

Hier erreicht diese Regel der Liebe eine Grenze, denn sie bezieht sich von ihrem Schwerpunkt her darauf, dass dein Partner über die eigene innere Welt sprechen kann - in einer Atmosphäre der Aufmerksamkeit und Hinwendung.

Ein Gespräch darüber, was mich am Verhalten meines Partners oder an den Bedingungen in unserer Partnerschaft stört, ist unzweifelhaft wichtig, gehört jedoch in einen anderen Rahmen gesetzt. In einem solchen Fall handelt es sich um ein Konfliktgespräch. Auch ein Konfliktgespräch stellt eine Herausforderung dar, hat bestimmte Voraussetzungen und benötigt spezifische Fähigkeiten. Diese unterscheiden sich aber zum Teil von den Bedingungen, die für ein liebevoll Anteil nehmendes Gespräch gelten, und gehen darüber hinaus. Wenn das Thema Konfliktgespräch für dich/ euch im Moment im Vordergrund steht, empfehlen wir dir/ euch die Lernbriefe 10 und 22.



8 Weiter führende Überlegungen

8.1 Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben

Was uns daran hindern kann, diese Regel der Liebe zu leben, sind unsere bewussten oder unbewussten Befürchtungen.

Zum Beispiel könnte die Befürchtung, ich oder mein Partner könnten

willensschwach, faul oder feige sein

dazu führen, dass ich es mir oder meinem Partner gar nicht zutraue, ernsthaft mit Sorgen, Nöten oder gar Wünschen anderer Menschen umzugehen. Also vermeide ich diese Art von Gespräch ganz oder, wenn ich das nicht kann, nehme ich es einfach nicht wirklich ernst.

Vielleicht magst du diese Überlegungen mit deinem Partner besprechen: Hattet ihr beide oder hattest du schon einmal das Gefühl, der andere würde innerlich weit weg sein oder aber leise vor sich hinlächeln, wenn du über deine Wünsche und Sorgen sprichst? – Wenn ja, ist vielleicht nun der Zeitpunkt gekommen, wo ihr die Befürchtungen, die wir oben exemplarisch anführen, einmal für euch überprüft. Glaube ich insgeheim, dass mein Partner mit ein wenig mehr Willensstärke durchaus in der Lage wäre, seine momentane Situation erfolgreich zu bewältigen - und er somit dieses Gespräch gar nicht brauchen würde? Glaube ich insgeheim, dass er sich zu wenig zutraut oder aber wider besseren Wissens nicht handelt, nur um sich nicht angreifbar zu machen - und seine Sorgen somit eigentlich kein echtes Fundament haben?

Und wie denkt dein Partner darüber?

Falls es Befürchtungen sind, die dich oder euch davon abhalten, ein echter Gesprächspartner im Sinne eines wertfreien, einfühlsamen Gespräches zu sein: Folgender Gedankengang kann dich oder euch dabei unterstützen, zu einer konstruktiven inneren Haltung zu finden:

Befürchtungen behindern Entwicklung. Befürchtungen können richtig oder falsch sein. Ist eine Befürchtung richtig, ist es sinnvoller, ungeachtet dessen Neues auszuprobieren und einzuüben als der Befürchtung zu gestatten, den Status quo aufrecht zu halten. Ist die Befürchtung falsch, blockiert sie die eigene Entwicklung und die Entwicklung eines Paares in Richtung Liebe und gegenseitiger Wertschätzung.



8.2 Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben

Unabhängig davon, was uns daran hindern könnte, leicht diese Regel der Liebe zu befolgen, so können wir uns bewusst mit folgenden Gedanken beschäftigen:

- Liebe ich meinen Partner?
- Spielen irgendwelche Befürchtungen eine wesentliche Rolle, wenn wir uns lieben?
- Führt unsere Liebe nicht dazu, dass wir uns dessen bewusst werden, **dass der Sinn des Lebens der ist, Liebe zu leben? Dass jeder Mensch sich für die Liebe entscheiden kann?**
- Könnte gerade die Überzeugung, dass jeder Mensch sich für die Liebe entscheiden kann, dazu führen, dass wir, „wie von selbst“, unsere **Empathie** für den Partner entwickeln?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe dafür finden, warum die Regel des „liebvollen Anteilnehmens“ Gültigkeit besitzt und im Fundament einer glücklichen Beziehung ihren elementaren Platz hat. Wenn ihr euch dazu entscheidet, das Wissen dieses Lernbriefes anzuwenden und wenn ihr euch dazu entscheidet, diese neue Gewohnheit aufzubauen, werdet ihr die Erfahrung machen, dass es euch immer leichter fällt, dem anderen einfühlsam und ohne zu bewerten zuzuhören - und euch eurem Partner offen mitzuteilen. Lasst euch einfach überraschen!



9 Was haben wir nun gelernt?

Hier könnt ihr eure eigenen Überlegungen, Gedanken und Erkenntnisse niederschreiben:

[illegible]