



Die Liebe lernen

Die liebevolle Loyalität in der Beziehung

Lernbrief 12

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	17
8	Weiter führende Überlegungen	18
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben	18
8.2	Was uns hilft, diese Regel der Liebe zu leben	18
9	Was haben wir nun gelernt?	19



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.



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:

Birgit und Bernd sind beide Ärzte. Sie haben sich während des Studiums kennengelernt und sind zusammengeblieben – das ist schon 10 Jahre her. Letztes Jahr haben sie geheiratet, weil sie den Eindruck hatten, dass ihre Beziehung mit diesem verbindlichen Rahmen eine besondere Qualität bekommen würde. Eine Qualität, die ihnen ein wenig abhandengekommen war. Nachdem sich das langfristig aber nicht einzustellen scheint, sind sie nun etwas enttäuscht. Trotzdem stehen sie zueinander und keiner von beiden denkt über eine Trennung nach.

Gestern waren sie bei Freunden und haben den Geburtstag von Hans gefeiert. Die Stimmung war gut und sie haben auch einiges getrunken.

Zu vorgerückter Stunde unterhielt sich Birgit mit den Frauen im Esszimmer – natürlich über Männer. Als Bernd zufällig von der Küche Richtung Wohnzimmer lief, wo gerade eine heiße Diskussion über die Verleihung des Filmpreises unter den männlichen Gästen entbrannt war, hörte er, wie seine Birgit sagte: „Manchmal wünsche ich mir schon mehr Pep von Bernd im Schlafzimmer“ - die anderen kicherten.

Er war wie vom Donner gerührt und blieb wie angewurzelt stehen. Dennoch versuchte er, sich nichts anmerken zu lassen, um nicht den Eindruck zu vermitteln, er hätte gelauscht und zwang sich dazu, weiter ins Wohnzimmer zu gehen und sich wieder zu seinen Freunden zu setzen. Aber konzentrieren konnte er sich nicht mehr auf die Diskussion und eine halbe Stunde später drängte er zum Aufbruch.

Kaum zu Hause angekommen konnte er sich dann aber nicht mehr zurückhalten:

„Sag mal, hast du sie noch alle?“ „Wieso?“ Birgit sah ihn entgeistert an. „Du erzählst deinen Freundinnen, ich sei ein Langweiler im Bett?“ „Hab ich nicht gesagt.“ „Ich habe genau gehört, wie du gesagt hast, dass du dir von mir mehr Pep im Schlafzimmer wünschst.“ Wütend funkelte er sie an. „Wie konntest du so was sagen und mich derart bloß stellen – spinnst du? Jetzt kann ich nicht mehr mit ihnen zusammen sein, ohne dass sie daran denken, was für einen Versager ich im Bett sein muss. Du bist unmöglich!“

Birgit wand sich unbehaglich und gähnte unterdrückt: „Jetzt mach dir doch nicht gleich ins Hemd! Was ist denn falsch daran, über seine Wünsche in der Sexualität zu sprechen? Und sich nach 10 Jahren Beziehung ein wenig Pep zu wünschen, ist doch nicht unnormale. Und wenn es dich beruhigt: Den anderen geht es ähnlich. Wir waren alle etwas angetrunken; die vergessen so was auch gleich wieder!“ „Aber ich nicht! Und jetzt lass mich bloß in Ruhe!“ Bernd knallte die Schlafzimmertür hinter sich zu, und als Birgit 10 Minuten später ins Bett ging, hatte er sich zur Wand gedreht und gab keinen Ton von sich. Auch in den nächsten Tagen blieb die Stimmung schlecht.

Bernd war wirklich verletzt und damit hatte Birgit nicht gerechnet. Das hatte sie auch nicht gewollt. Es tat ihr ja auch leid. Aber irgendwie stimmte es trotzdem – es war nicht mehr so viel los mit ihnen beiden im Bett. Aber warum musste er so schlimm darauf reagieren und tagelang nicht mit ihr sprechen? Das war schließlich auch keine Lösung und ändern konnte sie es ohnehin nicht mehr.



Beispiel 2:

Susanne und Siegfried sind seit 10 Jahren verheiratet. Sie haben 2 Söhne: Maximilian (7) und Maurizio (6). Während Susanne als Chefsekretärin arbeitet und damit die Familie ernährt, ist Siegfried Zuhause und managt den Alltag. Er hatte ursprünglich Politologie studiert, aber irgendwann erkannt, dass er in diesem Bereich nicht arbeiten konnte: Zu viel Stress, zu viele Konflikte und zu wenig Bereitschaft, diese konstruktiv zu lösen. Auf Stress reagiert sein Körper sofort mit Übelkeit und starken Kopfschmerzen. Also hatten sie diese zumindest in ihrem Bekanntenkreis eher unübliche Aufgabenteilung beschlossen. Siegfried wuchs in seine Aufgabe im Lauf der Jahre immer besser hinein und jetzt, da die Kinder größer waren, findet er auch zunehmend Zeit für seine „heimliche Leidenschaft“, wie er es augenzwinkernd selbst nennt: das fotografieren. Der einzige Wermutstropfen dabei ist: Es ist ein teures Hobby. Deswegen hat er schon seit längerem einen Nebenerwerb aufgebaut, der ihm etwas Geld bringt. Er schreibt sehr gut und hat sich mittlerweile als Ghostwriter für Autobiografien von Menschen mit besonderen Lebensschicksalen einen Namen gemacht. Mit diesem Geld hat er im Lauf der Zeit seine Fotoausrüstung verfeinert und ist heute recht zufrieden damit. Fast könnte man sagen, dass er eine Profiausrüstung hat.

Diesmal möchte er ein besonders lichtstarkes Porträtobjektiv kaufen, das natürlich recht teuer ist – knapp 2000 Euro hat sein Vertrauenshändler ihm beim letzten ihrer zahlreichen Gespräche genannt.

Siegfried hat seiner Susanne bisher nichts verraten, denn er möchte sie damit überraschen.

Als Susanne schließlich das gute Stück ein paar Wochen später zu Gesicht bekommt und in Erfahrung bringt, wie viel es gekostet hat, kann sie sich nicht mehr beherrschen. „Sag mal, spinnst du? Glaubst du, wir haben Geld, um es aus dem Fenster zu schmeißen? Du weißt doch, dass unsere Polstergarnitur im Wohnzimmer erneuert werden muss. Das

Auto muss noch diesen Monat in die Werkstatt und das wird auch teuer, wie du wissen müsstest. Und du gibst so viel Geld für dein elendes Hobby aus! Werd doch endlich erwachsen!“ Nach diesem Ausbruch hatte Susanne die Tür zugeknallt und war zum Einkaufen gefahren. Siegfried war total überrascht: Es war das erste mal, dass Susanne ihm sein Hobby vorwarf, das er sich ja schließlich auch selbst finanzierte. Sie hatten vor langer Zeit einen Konsens darüber gefunden, dass seine Familienarbeit genauso wertvoll war wie ihre Erwerbsarbeit. Was war also los mit ihr?

Am Abend kam ein befreundetes Ehepaar zu Besuch. Susanne war immer noch so gereizt, dass ihre Freundin sie schließlich fragte, was denn los sei. Susanne nahm kein Blatt vor den Mund. Sie beschwerte sich offen über die Verantwortungslosigkeit von Siegfried. „Ich begreife einfach nicht, wie mein Mann sich etwas derartig teures kaufen kann und ich muss zusehen, wie ich mit einem Gehalt uns alle vier über die Runden bringe! Ich finde das einfach unfair von dir, das muss ich dir schon sagen.“ Beim letzten Satz hatte sie ihn direkt angesehen. Es herrschte kurz Stille am Tisch. Siegfried war zutiefst beleidigt, weil er vor seinen Freunden nieder gemacht wurde. Ihre Freunde, Anna und Jens, begannen nach einer Schrecksekunde gleichzeitig zu sprechen, um zu beschwichtigen: darüber, wie schwer es die derzeitige Wirtschaftslage Familien mache mit nur einem Verdienner, darüber, wie andererseits Kinder davon profitieren würden, wenn ein Elternteil sich vor Ort zuhause um die familiären Belange kümmern würde, darüber, dass in diesen Zeiten viele Menschen unter Druck stehen würden - und wohin sich die Gesellschaft wohl in den nächsten Jahren entwickeln würde. Doch der Abend dauerte nicht mehr lange. Siegfried war immer noch wie vor den Kopf geschlagen und beteiligte sich kaum mehr am Gespräch und Susanne fühlte sich plötzlich nur mehr ausgelaugt und sehr, sehr müde. Gegen 22 Uhr verabschiedeten sich Anna und Jens früher als sonst.



Beispiel 3:

Sonja und Johannes:

Für ihre Freunde und Bekannten sind Sonja und Johannes ein Traumpaar. So gegensätzlich sie zunächst von ihrem Temperament her scheinen, so harmonisch verläuft ihr Zusammenleben: Johannes wirkt auf den ersten Blick dynamisch und lebendig, geht direkt auf Menschen zu und seine gewinnende Art, das Positive in den Mittelpunkt seiner Betrachtung zu stellen, bewirkt, dass er ein weit verzweigtes Netz von Beziehungen aufgebaut hat, das er mit viel Einsatz pflegt. Sonja ist ein zurückhaltender Mensch, wirkt besonnen und überlegt. Sie besitzt eine warme Ausstrahlung, hört gerne zu, wenn andere ihre Gedanken entwickeln und besitzt einen untrüglichen Instinkt für Zwischentöne. Die beiden haben sich während ihrer Studienzeit kennen- und lieben gelernt und sind seit 5 Jahren ein Paar. Zunächst arbeiteten sie in verschiedenen Städten und führten über 2 Jahre lang eine Wochenendbeziehung, was letztlich unbefriedigend wurde. Nach längerer Jobsuche in Berlin und Hamburg beschlossen sie, sich gemeinsam selbständig zu machen. Sie entschieden sich für Berlin, wo Johannes einen lebendigen Freundeskreis hat und eröffneten eine Werbeagentur. Sie spezialisierten sich auf soziale Projekte mit internationaler Ausrichtung, nahmen aber immer wieder auch kleinere Aufträge für Menschen in sozialen Berufen an, die sich mit einem Institut oder einer eigenen Praxis selbständig machen wollten.

Ihre Agentur läuft nun im dritten Jahr recht gut, sie haben eine kleine Altbauwohnung mit Blick auf einen Park gefunden und im letzten halben Jahr mit viel Freude eingerichtet.

Zur Zeit arbeiten sie zusammen mit einem kleinen Team von freiberuflichen Mitarbeitern an einem Konzept für die Werbekampagne einer Organisation, die sich für den Auf- und Ausbau von Kriseninterventionszentren für Traumapatienten im nahen Osten einsetzt.

Die Besprechungen gestalten sich wider Erwarten als schwierig, weil ihre Ansprechpartner in einigen entscheidenden Fragen gegensätzlicher Meinung zu sein scheinen. Die letzte Besprechung vor einer Woche musste schließlich abgebrochen werden, weil die inhaltlichen Differenzen der beiden Vertreter auf die persönliche Ebene abzuweichen drohten.

Johannes war es gelungen, einen Eklat abzuwenden und seiner verbindenden Art war es zu verdanken gewesen, dass ein Folgetermin zustande kam und die beiden „Kontrahenten“ sogar in halbwegs guter Verfassung gemeinsam ein Taxi nahmen. Trotzdem hatten beide, Sonja und Johannes, aufgetaucht, als sie sich schließlich im leeren Besprechungsraum gegenüber saßen und den Termin reflektierten. „Am liebsten wäre es mir, sie würden sich eine andere Agentur suchen.“ Sonja seufzt. „Ich bekomme graue Haare bei dem Gedanken, dass wir nächste Woche an dieser Stelle weiter machen müssen.“ Johannes greift liebevoll nach ihrer Hand, zuckt mit den Achseln und antwortet: „In einer Woche kann viel passieren. Vielleicht haben wir sie ein wenig zum Nachdenken gebracht, was ihnen wirklich wichtig ist - und vor allem der Organisation, die sie ja schließlich vertreten sollen. Warten wir doch einfach ab.“ Sonja denkt eine Weile nach, bevor sie Johannes vorschlägt, den nächsten Termin personell anders zu gestalten: Statt ihr könnte einer der Freiberufler, der schon mehr als 10 Jahre Erfahrung im Bereich Werbung für soziale Organisationen hat, gemeinsam mit Johannes das Gespräch führen. „Ich arbeite ja auch noch an den beiden kleinen Sachen, du weißt schon, die Gemeinschaftspraxis und seit zwei Wochen auch noch die Privatschulgründung. Und ich muss ehrlich sagen, diese unterschwelligen Seitenhiebe, die die beiden da verteilen, das geht mir schon an die Nieren.“ Johannes sieht sie fragend an: „Willst du aussteigen?“ Sonja verneint und versucht, ihre Gedanken und Gefühle in Worte zu fassen:



Die Liebe lernen

„Nein, ich will nur eine Pause machen, bis es wirklich wieder um Inhalte geht. Irgendwie erinnert mich das ganze unangenehm an meine Eltern.“ Als Johannes fragend die Augenbrauen hochzieht, fährt sie fort: „Ich weiß nicht ob ich das mal erzählt habe, aber meine Mutter wollte nach mir keine weiteren Kinder mehr. Sie meinte, es gäbe so viele, die Unterstützung brauchen und sie würde gern eine Patenschaft für ein Kind in Afrika übernehmen. Mein Vater hat lange gebraucht, bis er akzeptieren konnte, dass sein Traum von einer großen Kinderschar nicht in Erfüllung gehen würde, aber was blieb im anderen übrig? Er hat versucht, für sich das Beste daraus zu machen und irgendwann begonnen, Besuche bei ihrem Patenkind zu planen. Zuerst war meine Mutter einverstanden, aber später, als sie nicht mehr so gut miteinander zurechtkamen, wurde das zu einem richtigen Streitpunkt zwischen den beiden.“

Schließlich warf er ihr vor, sie würde sich nicht wirklich für das Kind und seine Gesellschaft interessieren, sondern nur ihr schlechtes Gewissen beruhigen wollen und sie warf ihm vor, es ginge ihm nicht um das Kind, er bräuchte nur einen Vorwand, um einen Abenteuerurlaub im Busch zu rechtfertigen, anstatt das Geld der Dorfgemeinschaft zur Verfügung zu stellen ...“ „Nein, das hast du mir nie erzählt. Ich rede in den nächsten Tagen mit Uwe und du klinkst dich später wieder ein, o.k.“

Sonja nickt und vergisst das Thema dann, bis drei Tage später Uwe beim gemeinsamen Mittagessen ihr die Salatschüssel über den Tisch reicht mit den Worten: „Übrigens kommen übermorgen deine Eltern zum nächsten Termin, ich bin schon neugierig!“ Sonja ist irritiert: „Was heißt meine Eltern kommen?“ „Na ja, ich meine XY, eure Klienten, die über dem Tisch eine soziale Organisation sind und sich unter dem Tisch kräftig in die Eier treten. Wenn du mich fragst: lass dir das nicht so nahe gehen, sonst bist du bald nur mehr sehr eingeschränkt arbeitsfähig, das kannst du mir glauben!“ Sonja schweigt, aber in ihr steigt die Wut hoch. Das konnte doch wohl nicht wahr sein, dass Johannes einem Mitarbeiter von der Geschichte ihrer Eltern erzählt hat! Sie nimmt sich vor, ihn bei nächster Gelegenheit damit zu konfrontieren.



3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung – was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

Ja ☐		Nein ☐

Darf man sich bei Dritten über den Partner beschweren?

Ja ☐		Nein ☐

Ist es berechtigt, verletzt zu sein, wenn der Partner sich bei Dritten über einen beschwert bzw. einen kritisiert?

Ja ☐		Nein ☐

Kann man anders Probleme lösen, als Freunden gegenüber offen zu sein über Schwierigkeiten in der Partnerschaft? Wenn ja, wie?

Ja ☐		Nein ☐

Es gibt Probleme, die man nicht so einfach in einem Gespräch lösen kann, aber es ist wichtig, sich auch einmal Luft zu machen über Dinge, die einen frustrieren.

Ja ☐		Nein ☐

Wenn der Partner nicht bereit ist, zuzuhören, ist es legitim, sich Dritte als Ansprechpartner zu suchen.

Ja ☐		Nein ☐

Welche Vorgangsweise würdet ihr euch von eurem Partner wünschen, wenn er das Bedürfnis hat, sich auszusprechen?

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 ☐

Wenn man sich über den Partner bei Dritten nicht beschweren sollte, wie kann man sich denn dann überhaupt Rat holen?

Ja ☐		Nein ☐

Wäre es erstrebenswert, Dinge, die mich am Partner stören, akzeptieren zu lernen – anstatt persönliche Eigenheiten um jeden Preis ändern zu wollen?

Ja ☐		Nein ☐

Bevor du/ ihr weiter lest, bitten wir euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie ein sich **liebendes** Ehepaar voller **Tiefgründigkeit** diese Fragen beantworten würde.

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



4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

Ich erwarte, dass du mir und unserer Partnerschaft / Ehe gegenüber loyal bist.

Ich erwarte von dir, dass du weder mich noch unsere Partnerschaft gegenüber Dritten kritisierst.

Bei dieser Regel der Liebe geht es um die Gewissheit, dass ihr einander nicht kritisiert – weder im direkten Gespräch miteinander noch gegenüber Dritten und zwar unabhängig davon, ob deine Partnerin anwesend ist oder nicht.

Warum empfehlen wir das? Wir glauben, dass Kritik IMMER verletzt. Unter Kritik verstehen wir, dass du über deine Partnerin bzw. ihr Verhalten negativ sprichst.

Im besten Fall machst du das mit der Absicht, dir einen Rat bei wirklichen Freunden zu holen, doch empfehlen wir dafür eine andere Vorgehensweise, denn:

Die Partnerin und ihr Verhalten gegenüber Dritten zu kritisieren, bewirkt, dass sie sich „verraten“ fühlen wird, wenn sie davon erfährt. Das schafft gefühlsmäßige Distanz. Erfährt sie zunächst nichts davon, stellst du durch dein Vorgehen Distanz her, indem du implizit sagst: Seht her, so schlecht behandelt sie mich! Mit diesem inneren Fokus auf deine Partnerin wirst du dich berechtigt verletzt und moralisch überlegen fühlen – und beides bewirkt, dass du die Nähe zu ihr weniger wahrnehmen kannst.

Eine gänzlich andere Vorgehensweise, bei der du loyal bleiben kannst, besteht darin, deine Selbstveränderung in eurem Gespräch oder wenn du dir Rat bei Dritten holst, in den Vordergrund zu stellen. Oder anders ausgedrückt: Wenn du echten Rat bei Freunden suchst und die Selbstveränderung in der Vordergrund stellst, gehst du der Frage nach: Was kann ICH tun, um in unserer Beziehung eine positive Veränderung herbei zu führen?

Eine solche Herangehensweise wahrt die für eine harmonische Beziehung notwendige Loyalität und versetzt dich gleichzeitig in die Lage, zu handeln.



5 Die Bedeutung für die Beziehung

In letzter Konsequenz tritt mehr **Entspannung** ein, weil mehr **Vertrauen und Sicherheit** da sind. Das ist dann möglich, wenn über die folgenden Punkte eine Übereinstimmung erzielt wurde:

- Wir klären unsere Probleme miteinander. (Damit andere nicht aus einer Mücke einen Elefanten machen.)
- Wir sind zueinander loyal gegenüber der „Öffentlichkeit“, das heißt gegenüber Dritten.
- Wir stehen zum Partner und zur Beziehung.
- Jeder von uns sucht bei Problemen nach einem Ansatzpunkt im eigenen Verhalten.

Diese Grundsätze entfalten jedoch nur dann ihre positive Wirkung, wenn sie von beiden Partnern geteilt und gemeinsam getragen werden. Ist nur ein Partner bereit, sich in diesem Sinne loyal zu verhalten, so muss der andere Partner sich Fragen beantworten wie:

- Was habe ich davon, von meiner Partnerin zu erwarten, dass sie sich bei Dritten nie über mich oder unsere Partnerschaft „beschwert“, wenn es in meinem Leben eine Vertrauensperson gibt, die ich, wenn auch ohne Details zu nennen, trotzdem ins Vertrauen ziehe?
- Traue ich meiner Partnerin zu, mit Verständnis auch für meine Seite und mit Objektivität ein Problem, das wir miteinander haben, zu formulieren?
- Welche Werte und Ziele sind mir in meiner Partnerschaft wichtig?
- Will ich eine gleichwertige Beziehung? Und wenn ja, warum halten wir uns nicht beide an gemeinsame Regeln?



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Birgit und Bernd:

Nachdem einige Tage vergangen waren, in denen Bernd sich weiterhin sehr verschlossen zeigte und jeden Gesprächsversuch von Birgit blockierte, indem er sie einfach stehen ließ, fand er eines morgens einen Zettel auf seinem Platz am Frühstückstisch: „Lieber Bernd, nachdem du nicht mit mir reden willst, hoffe ich, dass du zumindest liest, was ich dir schreibe! Also: Wie schon gesagt, tut es mir leid, dass ich dich verletzt habe. Das habe ich dir gleich am ersten Abend gesagt und sage es dir noch einmal. Ich habe mir nichts Schlimmes dabei gedacht. Ich wusste nicht, dass es dir so wichtig ist, dass persönliche Dinge unter uns bleiben, denn das hast du vorher nie erwähnt. Leider kann ich die Uhr nicht zurückdrehen. Aber ich denke wirklich, dass wir miteinander reden sollten! Ich liebe dich nämlich! Birgit“

Bernd hatte den Zettel wortlos eingesteckt, aber als er abends von der Arbeit nach Hause kam, suchte er nach Birgit. Er fand sie im Wohnzimmer, wo sie die Post las und aufsah, als er sich neben sie setzte. „Du hast Recht. Wir müssen wieder miteinander reden. Und du hast auch Recht, dass ich dir nicht klar gesagt habe, dass mir unsere Intimsphäre so wichtig ist. Ich dachte einfach, dass das selbstverständlich ist.“ „Ist es ja auch.“ Birgit war erleichtert, dass ihr Mann sich doch zu einem Gespräch entschließen konnte, denn die letzten Tage hatte sie als bedrückend empfunden. „Aber für mich ist so ein Gespräch unter Frauen irgendwie kein Vertrauensbruch, ich weiß auch nicht warum. Vielleicht, weil ich immer alles Wichtige mit Freundinnen besprochen habe, weil es den meisten ja ähnlich geht und sie auch immer gleich wissen, was ich meine. Da muss ich nicht viel erklären. Und das ist irgendwie angenehm.“

Beide hingen eine zeitlang ihren eigenen Gedanken nach. „Warum hast du mir nicht gesagt, dass dir unsere Sexualität nicht mehr gefällt?“ „Aber das ist es ja nicht!“ Birgit suchte nach Worten. „Es ist - ich weiß nicht, wie ich es sagen soll. Es ist oft schön für mich, wir sind so vertraut und ganz nahe und es fühlt sich gut an, einfach dich zu spüren. Aber - ich glaube, da ist noch mehr zu entdecken, irgendwie ...“ Es wurde ein längeres Gespräch an diesem Abend und nachdem Bernd seine Gekränktheit hintenan stellen konnte, kamen sie beide zu dem Schluss, dass sie sich näher mit Tantra beschäftigen wollten. Vor einem halben Jahr hatten sie einen Beitrag auf ARTE gesehen und das Thema spannend gefunden. Die Idee, dass Sexualität mit Energie zusammenhing und dass es um die Einheit von Körper und Geist ging, hatte sie fasziniert. Eigentlich hatten sie ein Buch kaufen und sich näher damit beschäftigen wollen, aber dann wieder darauf vergessen. Das wollten sie jetzt nachholen.

Fast noch wichtiger war aber, dass sie beschlossen, in Zukunft loyal gegenüber dem Partner zu sein. Es war für beide eine überraschende Erkenntnis gewesen, dass „Loyalität“ nicht für jeden Menschen automatisch das gleiche bedeutete und dass es verletzend war, wenn sich ein Partner gegenüber dem anderen illoyal verhielt. Sie hatten noch einige heiße Diskussionen darüber, wie man sich Rat holen und gleichzeitig dem Partner gegenüber loyal bleiben konnte. Und was es für Alternativen gab, wenn man einfach mal „Dampf ablassen“ wollte und musste.

Ihre Partnerschaft wurde durch diese Krise friedlicher und harmonischer und die Qualität ihrer Beziehung begann sich zu verändern.



Beispiel 2:

Susanne und Siegfried:

Susanne ist zutiefst verärgert. Auf einmal wird ihr schlagartig klar, dass sich eine solche Situation nicht mehr wiederholen darf, sonst hat ihre Beziehung keinen Sinn mehr für sie. Mit Schrecken gesteht sie sich in der ersten schlaflosen Nacht ein, dass sie mit einem Mann verheiratet ist, der seine Verantwortung gegenüber seiner Familie ganz anders definiert als sie selbst es tut. Und der sich Freiräume herausnimmt, die sie nicht mehr bereit ist zu tolerieren.

Am nächsten Abend hat sie sich so weit gefasst und ihre Gedanken geordnet, dass sie Siegfried anspricht, während die Kinder in ihre Zimmer zu den Hausaufgaben entschwinden:

„Siegfried, ich möchte dass du in Zukunft solche Entscheidungen zusammen mit mir triffst. Du bist gegenüber der Familie, diesem Haushalt, genauso verpflichtet wie ich auch. Dein Geld ist genauso unser Geld, wie mein Geld auch in diesem Haushalt verwendet wird. Solltest du das nicht wollen oder können, will ich die Beziehung mit dir nicht mehr. Denn ich kann nicht mit einem Mann leben, der hier nicht mitverantwortlich leben und handeln möchte. Du hast eine Woche Zeit, darüber nachzudenken.“

Siegfried ist wie vom Donner gerührt – das hat er nicht erwartet. Das will er nicht, auf keinen Fall. Er verspricht, darüber nachzudenken. „Ich will dir aber auch etwas sagen: Ich fand dein Verhalten gestern auch nicht in Ordnung. Ich lasse mich nicht gern bloßstellen, indem du über mich herziehst bei unseren Freunden.“ Susanne quittiert die Äußerung ihres Mannes mit einem knappen Kopfnicken. Mehr wird an diesem Abend nicht mehr gesprochen; Siegfried zieht sich mit einem Fotomagazin ins Wohnzimmer zurück und Susanne geht früh ins Bett. Sie fühlt sich völlig ausgelaugt.

In dieser Nacht schlafen beide schlecht. Siegfried versucht, ehrlich mit sich zu sein. In gewisser Weise hatte Susanne recht mit dem, was sie sagte, auch wenn er über ihr „Publikum“ nach wie vor sehr verärgert und auch verletzt ist: Er hatte es sich bisher bequem gemacht und jetzt, wo die Kinder groß wurden, vor allem für sich und seine Hobbys gelebt. Nun musste er sich entscheiden, ob er wirklich bereit war, mit Susanne jede Entscheidung gemeinsam zu gestalten, selbst eine, die nur sein Hobby betraf - oder wirklich seine Ehe und seine Familie zu riskieren.

Am nächsten Abend sucht er nach Susanne und findet sie schließlich im Gästezimmer, wo sie die Blumen gießt. „Du hast Recht. Ich gebe zu, dass ich mich letztlich um die volle Mitverantwortung gedrückt habe und gerne unabhängig von euch entschieden habe. Du und die Kinder seid mir wichtig. Ich will dich nicht verlieren und auch nicht meine Familie. Ich bin bereit, auf deine Forderung einzugehen. Ich kann dieses Objektiv wieder zurückgeben. Lass uns am Wochenende darüber sprechen, was wir mit dem Geld machen können.“ Susanne atmet einmal tief durch. Sie stellt die Kanne weg und sieht Siegfried an: „Ich bin sehr froh, dass du das sagst.“ „Gleichzeitig erwarte ich von dir in Zukunft Loyalität. Ich möchte nicht mehr so vor Dritten bloßgestellt werden, wie du es mit Anna und Jens gemacht hast. Dabei spielt es keine Rolle für mich, ob ich dabei bin oder nicht. Kannst du das verstehen?“

Susanne nickt. Sie erzählt ihrem Mann von ihrem schlechten Gewissen, nachdem die erste Befriedigung darüber, sich endlich einmal Luft machen zu können, vorüber war. Sie erzählt ihm auch, dass sie versucht hat, ihn zu verstehen, indem sie sich die umgekehrte Situation vorgestellt hat - er würde sich lautstark über sie beschweren und das vor ihren gemeinsamen Freunden - und dann war es ihr leicht gefallen zu erkennen: So möchte ich das nicht und darum möchte ich das für Siegfried auch nicht.



Sie nehmen sich in den Arm und beide spüren die Erleichterung darüber, dass sie sich aussprechen können. Und dass das drohende Trennungsgespenst nicht mehr über ihnen schwebt. Im Lauf der Zeit wird ihnen deutlich, dass sie ein Gespräch über ein Thema, das einen von ihnen belastet oder bei dem einer von ihnen Unzufriedenheit spürt, nicht so lange anstehen lassen dürfen, bis ein Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt.

Siegfried bringt sich in den Monaten, die ihrer kurzen, aber heftigen Krise folgen, immer mehr in die Familie ein. Beide entwickeln Übung darin, Entscheidungen gemeinsam zu treffen und sie vermeiden es strikt, Dritten gegenüber Schlechtes über den Partner zu äußern.

Beispiel 3:

Sonja und Johannes:

Kaum ist das Mittagessen vorüber, steht Sonja auf und bedeutet Johannes, sie zu begleiten. Mit dem Kaffeebecher in der Hand folgt er ihr in ihr Büro und lässt sich auf das Sofa fallen. Sonja schließt die Tür und bleibt vor ihm stehen. Ihre Wut ist ihr deutlich anzumerken, obwohl sie sich bemüht, ihre Stimme ruhig klingen zu lassen: „Darf ich dich mal was fragen? Hast du Uwe von meinen Eltern erzählt?“ Johannes sieht sie erstaunt an. Dann den Becher in seiner Hand. Dann wieder Sonja. Er zuckt mit den Achseln: „Ich weiß nicht genau, kann sein. Ja ich glaube schon, ich habe ihn gestern angesprochen, ob er für die Klärungsphase einsteigen kann und er hat nachgefragt, was mit dir los ist. Wieso?“ „Wieso?“ Sonja atmet einmal tief durch: „Hör mal, wir waren uns einig, Privatleben und Beruf zu trennen. Unsere Mitarbeiter sind nicht unsere Freunde. Und selbst im engen Freundeskreis möchte ich nicht, dass du einfach hinter meinem Rücken meine Familiengeschichte ausplauderst!“ „Jetzt mach mal halblang, Sonja.“

Johannes setzt sich gerade und stellt den Becher auf den Couchtisch. „Er hat nachgefragt und ich musste ihm eine plausible Antwort geben, schließlich bist du bisher nie aus einem begonnenen Projekt zwischenzeitlich ausgestiegen. Und was ist denn dabei? Weder habe ich Bettgeschichten ausgeplaudert, noch irgendetwas Ehrenrühriges über deine Eltern gesagt. Sicher hat es dich und euch alle belastet damals, aber für mich klingt es nach dem normalen Kleinkrieg, den es in den meisten Familien gibt.“ Sonja wendet sich zum Fenster und Johannes kann nur ihren Rücken betrachten, als sie antwortet: „Darum geht es nicht. Es geht darum, dass meine Geschichte meine Geschichte ist. Die ich mit dir teile. Und mit wem sonst ICH sie noch teilen möchte.“



Die Liebe lernen

Du hast nicht das Recht, sie ohne meine Zustimmung mit jemandem zu besprechen, den wir noch dazu nur oberflächlich kennen! Und noch was: Hast du anklingen lassen, ich wäre nur eingeschränkt arbeitsfähig, weil mich diese alte Geschichte noch belastet?“ Johannes windet sich unbehaglich: „Nicht so direkt. Du hast an der Stelle einfach ein Problem und das wirkt sich auf deine Leistungsfähigkeit aus. Das stimmt doch auch, oder?“ Müde lässt Sonja sich auf ihren Bürostuhl fallen. Sie denkt kurz nach: „In gewisser Weise ja. Aber ich will nicht, auf keinen Fall, dass du noch einmal etwas so persönliches hinter meinem Rücken ausplauderst. Auch nicht in meiner Anwesenheit, nur der Vollständigkeit halber. Das geht nur mich und dich etwas an. Ich finde das - ich finde das unloyal.“

Als das Telefon läutet, sind beide froh über die Zwangspause. Das Gespräch dauert länger und Johannes signalisiert Sonja, dass er weiter arbeiten wolle, sie ihn aber jederzeit unterbrechen könne. Erst am frühen Abend steht Sonja dann in Johannes' Tür, ihre Jacke in der Hand und die Laptoptasche über der Schulter. „Sollen wir einmal früh Feierabend machen und zum Italiener essen gehen?“ Es wird ein langer Abend. Noch einmal sprechen sie über den Vorfall mit Uwe. Beiden ist bewusst geworden, dass es ihrer Beziehung schadet, wenn sie ihren „geschützten Raum“ als Paar nicht bewahren. Der andere reagiert mit einem Gefühl der Kränkung, des hintergangen-worden-seins, auch wenn keine böse Absicht unterstellt wird. Es schafft eine Kluft zwischen ihnen und zerstört ihre Vertrauensbasis. Sie beschließen, in einer ähnlichen Situation einfach die getroffene Entscheidung zu kommunizieren. Sollte es weiteren Klärungsbedarf geben, würde der Frager an den Betreffenden verwiesen werden. So könnte jeder von ihnen selbst entscheiden, was und wie viel er von sich preisgeben wollte. Mit dieser Lösung sind beide schließlich zufrieden. Der Abend klingt entspannt aus.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Diese Regel der Liebe „Ich erwarte, dass du mir und unserer Partnerschaft gegenüber loyal bist.“ bedeutet nicht, dass man Dritte (Freunde, Berater, Eltern) nicht um Rat fragen darf. Denn es besteht ein Unterschied darin, ob ich mich einfach nur beschwere und „Dampf ablassen“ möchte, oder um Rat nachfrage, was mein eigenes zukünftiges Handeln betrifft.

Worin genau besteht dieser Unterschied und wie wirken sich die beiden Varianten - mich beschweren oder um Rat fragen - auf eine Beziehung aus?

In der ersten Variante beschwere ich mich über meine Partnerin bzw. über ihr Handeln in einer bestimmten Situation. Mein Ziel dabei ist, meine Gedanken und Emotionen zu teilen: Wut, Ärger, Zorn, Frustration oder Angst. Ich teile meine Gedanken und Emotionen, um Bestätigung und Mitgefühl zu finden. Erhalte ich sie, bestärkt mich das in meinem Gefühl, im Recht zu sein. Ich gewinne auch ein wenig innerer Ruhe, denn die Spannung, die meine starken Emotionen in mir auslösen, reduziert sich, wenn ich mich mitteile.

Wenn wir davon ausgehen, dass Gedanken und Emotionen eine Form der Energie sind, hat mein System nach dem „Dampf ablassen“ weniger Energie zur Verfügung als vorher.

Wenn ich als zweite Variante stattdessen um Rat nachfrage, geht es um eine Klärung darüber, was ich tun kann, um einen nächsten konstruktiven Schritt im Rahmen meiner Beziehung gehen zu können.

Auch in diesem Fall werde ich über Inhalt und Ausmaß meines Problems offen sprechen, aber der Fokus ist ein anderer: nicht die Partnerin und ihre Defizite stehen im Mittelpunkt meiner und der Aufmerksamkeit meines Gesprächspartners, sondern mein Bemühen und Erkennen, welche Schritte ich gehen kann, um einen konstruktiven Beitrag in einer schwierigen Situation zu leisten.

Energetisch gesehen wird die Energie, die in meinen Sorgen und Frustrationen steckt, für eine aktive Problemlösungsbeteiligung frei.

Optimal ist es, wenn ein Paar sich dazu entschließt, sich gemeinsam Rat zu holen. Damit zeigt dieses Paar nach außen Einigkeit in der Absicht, Probleme zu lösen, um deutlich glücklicher zu werden. Gleichzeitig wirkt es mit am Aufbau eines neuen Musters der Problemlösung: nicht mehr defizitorientiert, sondern mit Blick auf den individuellen Beitrag, den jeder der Beteiligten zum Wohl der Beziehung leisten kann.



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 meine Partnerin könnten

dumm oder **unreif** sein

dazu führen, dass ich es mir oder meiner Partnerin nicht zutraue, Probleme tatsächlich einer Lösung zuzuführen. Also beschweren wir uns - gegenüber Dritten - ohne Hoffnung, dass es besser werden könnte.

Dieses Beschweren gegenüber Dritten erzeugt auch die Illusion, ohnehin etwas zu TUN, also bei Problemen nicht in Untätigkeit oder Lethargie zu verharren. Aus unserer Sicht ist das aber letztlich eine Selbsttäuschung: Nur konstruktives Handeln, das bei der eigenen Person und den eigenen Möglichkeiten ansetzt, die Beziehung zu gestalten, bewirkt positive Veränderungen.

Vielleicht bespricht ihr diese Überlegung miteinander: Könnte es sein, dass einer von euch oder gar ihr beide diese oder ähnliche Befürchtungen habt? Sollte das so sein - wie sieht die Realität tatsächlich aus? Worauf gründet eure heutige Liebe und Wertschätzung füreinander? Kann es sein, dass eure Befürchtungen sich im Lichte der Tatsachen als unbegründet erweisen und euch einen nächsten Entwicklungsschritt in eurer Partnerschaft verbauen?

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 Gedanken wie den folgenden beschäftigen:

- Liebe ich meine Partnerin?
- Wollen wir irgendwelchen Befürchtungen erlauben, eine maßgebliche Rolle in unserem Leben zu spielen, wenn wir uns tatsächlich lieben?
- Führt unsere Liebe nicht dazu, dass wir uns Schritt für Schritt bewusst werden, **dass der Sinn des Lebens der ist, Liebe zu leben und dass jeder sich für die Liebe entscheiden kann?**
- Könnte gerade diese Überzeugung, dass der **Sinn des Lebens lieben ist**, dazu führen, dass wir, wie von selbst, **tiefgründiger** werden und erkennen, dass wir sicherlich fähig sind, anstehende Probleme wirkungsvoll und nachhaltig zu lösen, indem wir unsere eigenen Fähigkeiten vorbehaltlos einbringen?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum diese Regel der Liebe Gültigkeit hat. Ihr werdet auch die Erfahrung machen, dass die bewusste Beschäftigung damit dazu führt, dass es euch immer leichter fällt, sie zu berücksichtigen. Lasst euch einfach von euch selbst überraschen!



Die Liebe lernen

9 Was haben wir nun gelernt?

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

[illegible]