



Die Liebe lernen

**Der liebevolle Umgang mit unserer
Verantwortung gegenüber der Welt**

Lernbrief 14

<https://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 _____	16
8	Weiter führende Überlegungen _____	17
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben _____	17
8.2	Was uns hilft, diese Regel der Liebe zu leben _____	17
9	Was haben wir nun gelernt? _____	18



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:

Waltraud und Wolfgang sind in zweiter Ehe verheiratet. Wolfgang hat aus erster Ehe drei Jungs, die schon erwachsen und aus dem Haus sind. Um seine erste Ehe oder besser gesagt: das, was sie zum Scheitern gebracht hat, zu verarbeiten, hat er sich intensiv mit den Themen Gewalt und Sucht beschäftigt. Dabei stieß er irgendwann auf eine 2jährige Weiterbildung, die er nach einigem Überlegen und mit Waltrauds fortgesetzter Ermutigung dann auch tatsächlich gemacht hat. Damit könnte er nun als Berater arbeiten und obwohl er ursprünglich, als er die Ausbildung begann, vor allem sein eigenes Handeln hatte besser verstehen wollen, verspürt er in letzter Zeit zunehmend das Bedürfnis, seine Kompetenz auch anderen zur Verfügung zu stellen. Und er hat auch schon eine Idee.

„Hör mal Waltraud, ich habe nachgedacht. Dieses Wissen, das ich mir angeeignet habe - ich weiß, dass es für betroffene Menschen ungemein wichtig wäre, das zu wissen, was ich heute weiß. Ich habe mir verschiedene Wege überlegt. Fest steht für mich, dass ich mein Wissen nicht für mich allein behalten mag. Es gäbe da verschiedene Möglichkeiten. Könntest du mich dabei unterstützen?“ Waltraud war in Gedanken gerade bei der für morgen angesetzten Besprechung mit ihrem Teamleiter am Arbeitsamt und antwortete etwas zerstreut: „Wie soll ich dich denn dabei unterstützen?“ „Ich möchte einen anonymen Weg der Beratung anbieten, Internet-Beratung. Denn ich weiß ja aus eigener Erfahrung, dass die Hemmschwelle ungemein hoch ist, in irgendeine Beratungsstelle zu gehen. Könntest du für mich eine Internetseite gestalten, du kennst dich doch damit aus?“ „Ach Wolfgang, du weißt nicht, wie viel Aufwand dahinter steht, um eine

wirklich hochwertige Internetpräsenz aufzubauen. Ich unterrichte Webdesign, das stimmt, aber eben für Einsteiger. Und dann muss so eine Seite ja auch noch bekannt gemacht werden. Und du hängst Tag und Nacht mit der laufenden Betreuung dran und dann tauchen irgendwelche Spinner auf und hinterlassen perverse Einträge - nein, ich denke nicht, dass das eine gute Idee ist.“ Wolfgang ist enttäuscht. Natürlich ist es Arbeit, natürlich könnte es sein, dass einige wenige Unsinniges hinterlassen würden - aber gleichzeitig, und das wiegt viel schwerer, findet er, könnte er verzweifelte, beschämten Menschen einen ersten wichtigen Halt geben. „Ich finde einfach, wir sollten etwas Sinnvolleres tun, als einfach so von einem Tag auf den anderen zu leben und einmal im Jahr in Urlaub zu fahren. Was bleibt denn von uns übrig, wenn wir mal nicht mehr da sind?“ Er versteht Waltraud nicht, bisher hat sie ihn immer bestärkt, gerade auch bei dieser Ausbildung. Er war an einem Tiefpunkt seines Lebens gewesen, als er damals den Kurs über Java bei Waltraud absolviert hatte. Mit Mitte 40 und bei der gegebenen Arbeitsmarktsituation würde es schwer werden, in seinem Job neu Fuß zu fassen. Sie hatte ihm Mut gemacht, ihn begleitet und später, als der Kurs lange beendet war und er eine freiberufliche Stelle gefunden hatte, war sie es gewesen, die ihn bestärkt hatte, an seinen Themen dran zu bleiben. Und jetzt? Waltraud spürt seine Verletztheit, aber gleichzeitig ist sie langsam ein wenig sauer: „Ach du und deine komischen Ideen. Meinst du nicht, dass ich und du, gerade doch auch du, es sich wirklich verdient haben, endlich einmal das Leben nur zu genießen, nach all dem, was war? Lass das doch hinter dir!“



Wolfgang fühlt sich unverstanden. Sicher, ihrer beider Leben ist sorgenfrei, Waltrauds Kinder haben ihn als Teil der Familie akzeptiert, sie können sich mittlerweile sogar Urlaube leisten - aber eigentlich ist ihr Leben auch irgendwie sinnlos. Er könnte es Waltraud nicht begreiflich machen, er versteht selbst nicht so genau, warum ihm das mit der Internet-Seite so wichtig ist. Er ist doch glücklich mit ihr und mit seiner Ehe, es ist nur, dass etwas Wichtiges fehlt, das spürt er genau. Es geht im Leben nicht einfach nur um einen selbst. Waltraud denkt währenddessen: Hört denn die Schufterei nie auf? Kann er denn nicht einfach all das Gute das wir uns erarbeitet haben, nur genießen, wie jeder normale Mensch das auch tun würde? Sie fühlt sich müde und unglücklich.

Beispiel 2:

Claudia hat zuerst gezögert, aber dann hat sie sich gefreut, als sie die Einladung zur Eröffnung unter neuer Trägerschaft erhielt, die ihre alte Mädchen-WG ihr geschickt hatte. Diese WG war eigentlich ein kleines Mädchen-Wohnheim gewesen, in dem 8 Mädchen teils über Jahre zusammengewohnt hatten. Betreut von Pädagoginnen und Sozialarbeiterinnen und finanziert vom Jugendamt, war der unscheinbare 70er Jahre-Bau in einem Außenbezirk der Kleinstadt die Heimat gewesen, die Claudia bis dahin nicht gehabt hatte. Sie war 14 gewesen, als sie einzog, und als sie mit knapp 19 Jahren auszog, hatte sie nicht nur eine abgeschlossene Berufsausbildung in der Tasche, sondern vor allem auch eins gelernt: Sie war nicht das nutzlose, dumme, störende Kind, das am besten nicht geboren worden wäre, wie sie es bis dahin regelmäßig zu hören bekommen hatte. Sie war wichtig. Sie hatte Talente. Sie konnte lernen, für sich zu sorgen und gut zu sich zu sein. Und zu anderen auch. Versonnen drehte sie die Einladungskarte in ihrer Hand. Sie würde am Abend ihrem Mann davon erzählen und sie würde nächste Woche zu der Veranstaltung gehen.

Roland hörte ihr schweigend zu, als sie ihm abends von ihrem Vorhaben berichtete. Er sah ihren kleinen Sohn an, als er schließlich sagte: Na, du musst wissen, ob du noch mal dahin zurück willst. Claudia musste schmunzeln. Sie hatten sich in ihrem 2. Ausbildungsjahr kennen gelernt und die Hausordnung hinsichtlich männlicher Besucher war schon ein wenig streng gewesen. Obwohl sie in ihrem Zimmer eine gewisse Privatsphäre genossen hatten - Übernachten im Haus war nicht möglich gewesen und so hatte sich ihr Liebesleben eben andere Orte suchen müssen ... Bestimmt dachte Roland an die vielen tränenreichen Abschiede und konnte deshalb nicht so recht verstehen, warum sie der Einladung folgen wollte. Aber andererseits: er war auch nicht bei den vielen Gesprächen dabei gewesen, die sie mit ihrer Betreuerin geführt hatte. Über sich und Gott und die Welt. Das war wirklich gut gewesen. Sie würde gehen.

Und als sie eine Woche später reichlich spät abends nach der Veranstaltung nach Hause kam, war sie richtig aufgedreht. Und auch ein wenig durcheinander. Es war etwas passiert. Sie war gefragt worden, ob sie in dem neu gegründeten Trägerverein im Vorstand mitarbeiten wolle. Zuerst hatte sie nur stumm den Kopf geschüttelt, aber als sie dann länger zugehört hatte - über die Schwierigkeit, jemanden zu finden, der sich sozial einbringen wolle - da hatte sie irgendwann gedacht: warum eigentlich nicht? Von den Frauen, die versammelt waren, war sie die einzige der „Ehemaligen“, die gekommen war. Die einzige, die wusste, wie es sich anfühlte, in der WG zu wohnen, wo die Bedürfnisse lagen. Die einzige auch, die aus eigener Erfahrung sagen konnte: Es hat mir geholfen, hier zu wohnen. Die Arbeit, die hier getan wird, hat mir eine Chance auf ein gutes, selbstbestimmtes und unabhängiges Leben gegeben. Und so hatte sie schließlich zugestimmt. War aufgeregt und trotz der Nervosität auch mit Vorfreude mit der S-Bahn nach Hause gefahren und hatte sich immer wieder gedacht:



Das ist richtig so. Das war die richtige Entscheidung. Roland fiel aus allen Wolken, als sie ihm vom Verlauf des Abends berichtete. „Bist du verrückt? Das kann doch nicht dein Ernst sein! Als Teil von so einem Verein musst du sicher finanziell grade stehen, wenn was den Bach runtergeht. Oder denen fehlt eine Erzieherin und du musst dann irgendwelche durchgeknallten Mädels abends aus ihrer Lieblingskneipe holen. Sei doch froh, dass du da raus bist! Wir haben das hinter uns. Ich mach Überstunden, damit wir uns ein Reihenhäus leisten können in ein paar Jahren. Du arbeitest stundenweise, du hast Leon, wir wollten mit einem zweiten auch nicht bis zum Sankt Nimmerleinstag warten - und jetzt kommst du mit so was?“ Er sah sie wütend an. Claudia musste erst mal schlucken. So eine lange Rede kannte sie von ihrem Mann sonst gar nicht. Was musste er sich so aufregen. Schließlich war es ihr Risiko und nicht seins. Er hatte vielleicht nichts zurückzugeben - aber sie schon, denn ohne diese WG würde es sie heute so nicht geben. Und ihre kleine Familie auch nicht! Sie spürte wie sie ebenfalls wütend wurde. Kampflustig sah sie Roland an.

Beispiel 3:

Es war eigentlich ein gemütlicher Abend gewesen: Frank war relativ früh nach Hause gekommen und konnte noch dabei sein, als Anja mit den Kindern zu Abend aß und sie dann ins Bett brachte. Das war eher selten der Fall, meist arbeitete er abends, wenn seine Angestellten schon das Haus verlassen hatten, noch 2-3 Stunden in Ruhe liegen gebliebenes auf. Sein Transportunternehmen gehörte zu den größten im Kreis und es war ihm gelungen, durch Weitblick und hohen persönlichen Einsatz auch im steigenden Wettbewerb die Nase vorn zu behalten. Er war zufrieden und auch Anja, die sich, als das erste Kind kam, öfter beklagt hatte, dass sie eigentlich alleinerziehend war, obwohl sie verheiratet war, hatte ihre Rollenteilung mittlerweile akzeptiert.

Nun hatten sie zwei Kinder, einen Jungen mit 5 und ein Mädchen mit knapp 3 Jahren. Beide, Tim und Nele, gingen in den Waldkindergarten. Es war Neles erstes Jahr mit Laternenbasteln und Martinsliedern und Umzug gewesen und obwohl Frank nicht früh genug Schluss machen konnte, um beim Laternenlauf mitzugehen, wollte er doch die frischen Eindrücke seiner Kinder noch am gleichen Abend hören. Nele stand noch ganz unter dem Eindruck der Wanderung durch den dunklen Wald, der Kerzen, des Lagerfeuers und war erst recht still gewesen. Als jedoch ihr Bruder, wie ein Wasserfall zu erzählen begann, wollte sie denn doch auch ihre Geschichten loswerden. Es war ein angeregter Abend gewesen und als die Kinder im Bett lagen waren sie so müde, dass sie rasch einschliefen. Anja und Frank saßen am Kamin und Anja berichtete über die Vorstandsarbeit im Kindergarten und die Projekte, die für das neue Jahr anstanden. Frank genoss den frühen Feierabend. Dann sagte Anja: „Ich möchte dann ab Januar auch gern im Team mitarbeiten. Frauke scheidet ja aus und wir haben lange an einer Stellenbeschreibung gebastelt - und dann dachte ich mir: Das könnte ich eigentlich auch gut machen. Jetzt wo auch Nele im Kindergarten ist, hätte ich mir sowieso einen Job suchen wollen. Das Team sieht auch gar keine Schwierigkeiten dabei, dass ich auch meine eigenen Kinder mit betreue. Sie haben sich über mein Angebot total gefreut. Na, was sagst du?“ Frank dachte kurz nach: „Ehrlich?“ „Ja, sicher!“ Anja war verwundert. Schließlich sagte Frank: „Also um ehrlich zu sein bin ich nicht dafür. Wie oft hast du dich darüber beklagt, dass dir das nur-Mutter-sein zu einseitig ist? Keine Erfolgserlebnisse, keine positive Rückmeldung von Kollegen. Und jetzt willst du deine freien Vormittage damit zubringen, nicht nur mit unseren sondern auch noch mit 20 anderen Kindern im Wald zu spielen?“ Er sah sie fragend an. Anja war ein wenig ungehalten, als sie sagte: „Erstens ist das nicht im Wald spielen - ich bin von Beruf Pädagogin, wenn ich dich daran erinnern darf.“



Und ich würde wieder in einem Team arbeiten, das mir sehr wohl qualifizierte Rückmeldung gibt, mit dem ich mich austausche. Wir spielen da nicht einfach - und das weißt du! Da geht es um soziale Kompetenz und motorische Fähigkeiten und ... Ist ja auch egal, ich werde auf jeden Fall nach 5 Jahren Familienarbeit nicht darauf verzichten, mich wieder zu engagieren!“ Ihre Stimme hatte sich bei den letzten Worten gehoben und Frank sah sie missmutig an: „Du hast mich nach meiner ehrlichen Meinung gefragt und die hast du bekommen. Was willst du eigentlich hören? Du warst unbedingt dafür, Tim und Nele in diesen Waldkindergarten zu geben und ich habe mich dem angeschlossen. Obwohl ich nicht begeistert bin davon, dass unsere Kinder den ganzen Tag im Schlamm spielen und im strömenden Regen unter Bäumen essen. Aber gut. Ich war auch nicht dagegen, als du mit dieser Vorstandsarbeit begonnen hast. Natürlich brauchst du ein eigenes Engagement und die Firma interessiert dich halt nicht. Es wäre schön, wenn das anders wäre, aber so ist es nun mal.“ „Moment mal, was soll das jetzt?“ Anja sah ihn ungehalten an. „Ich hab dir von Anfang an klar gesagt ...“ „Ist ja gut!“ Frank hob beschwichtigend die Hand. „Jetzt lass uns doch deswegen nicht streiten. Ich finde es wie gesagt total nachvollziehbar, dass du dich engagieren willst. Aber muss es dieser Waldkindergarten sein? Warum suchst du dir nicht eine richtige Stelle als Pädagogin? In einer Beratungsstelle oder was weiß ich?“ „Damit ich nicht auch noch im Schlamm sitze oder was?“ Anja war wütend geworden. „Mir war nicht klar, dass dich das Konzept so wenig überzeugt. Mir ist es aber total wichtig, dass ich das, woran ich glaube, auch durch mein Leben zum Ausdruck bringe. Wir brauchen nicht noch mehr Unternehmer und Profitmaximierer. Wir brauchen eine Generation von Kindern, die Zusammenarbeit lernt, Rücksichtnahme, Achtung voreinander und der Umwelt. Und wir brauchen eine neue Erzieherin, so viel steht fest.“

Und ich könnte es mir leisten, finanziell einen Teil meines Gehalts zu spenden. Oder hast du dagegen auch etwas?“ Frank seufzte: „Jetzt komm, Anja. Ich hätte einfach gern, dass du dir einen, wie soll ich sagen, etablierteren Rahmen aussuchst. Und wenn es um die finanzielle Unterstützung geht: das können wir in jedem Fall machen. Was hältst du davon: Wir sponsern eine viertel Stelle für ein Jahr, du suchst dir eine Stelle bei der du nicht jahraus jahrein in Regenklamotten zur Arbeit gehst - und dafür nageln wir dir eine Unterstützer-Plakette an deinen Lieblingsbaum, hm?“ Er lächelte versöhnlich und versuchte sie in den Arm zu nehmen. Nachdenklich sah Anja ihn an. Ihre Stimme war kühl, als sie ihm antwortete: „Wir scheinen in wichtigen Fragen ja an gänzlich anderen Standorten zu stehen. Das war mir bisher gar nicht so bewusst.“ Sie entzog ihm ihre Hand und verließ den Raum.



3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung – was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

Ja ☐		Nein ☐

Wolfgang empfindet sein Leben mit Waltraud als schön und hat dennoch das Gefühl, dass etwas Wichtiges fehlt. Passt das zusammen?

Ja ☐		Nein ☐

Sollte ich die Vergangenheit hinter mir lassen und nach vorn blicken, oder ist es besser, mich mit alten Verletzungen zu beschäftigen?

Ja ☐		Nein ☐

Bin ich insgeheim unzufrieden oder unausgelastet in meiner Beziehung, wenn es mir wichtig wird, in der Gesellschaft etwas zu bewirken?

Ja ☐		Nein ☐

Wir leben nicht isoliert voneinander, sondern mit allen anderen Menschen in einer gemeinsamen Welt. Deswegen haben wir Verantwortung nicht nur für uns und unsere eigene Familie, sondern auch gegenüber allen anderen Menschen. Also sollte man in seinem Leben auch etwas tun, was der Welt zugute kommt. Oder?

Ja ☐		Nein ☐

Nehme ich meiner Partnerschaft oder meiner Familie Energie, Zeit und Kraft weg, die ihnen zustünde, wenn ich mich sozial engagiere?

Ja ☐		Nein ☐

Wie wichtig ist es, dass mein Partner/ meine Partnerin mein soziales Engagement mit trägt?

Was ist wichtiger für eine harmonische Partnerschaft: dass ich meinem Partner zu liebe ihn unterstütze, obwohl sein Projekt mich kaum interessiert, oder dass ich ein eigenes Projekt, an dem mein Herz hängt, verfolge?

Wenn ich meinem 6jährigen Kind in wenigen Sätzen erklären möchte, warum ich mich an zwei Abenden im Monat sozial engagiere - was würde ich sagen?

Bevor du/ ihr weiter lest, bitte ich euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie ein sich **liebendes** Paar voller **Sinn für Vollkommenheit** 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 mich dabei unterstützt, meine Verantwortung der Welt gegenüber zu erfüllen.

Hier geht es um die Einbindung eines Paares in die Welt, um das Glück der Synergie beim gemeinsamen Handeln über etwaige eigene Kinder hinaus.

Als Einzelne und als Paar verfolgen wir Ziele, die wir in unserem Leben anstreben. Oft sind Gespräche über diese Ziele Themen, die Paare in der Zeit ihres Kennenlernens als besonders wichtig empfinden: Sie geben uns ein Gefühl dafür, wer der andere eigentlich ist. Wonach er sich sehnt. Woran er glaubt. Wofür er sich engagiert einsetzen möchte. In der Zeit des Kennenlernens verwenden wir diese Informationen auch dazu, uns zu überlegen, ob wir wohl langfristig zueinander passen und harmonieren werden.

Ziele können materiell oder ideell sein. Ein Haus bauen zu wollen kann ebenso eines der Lebensziele sein, wie sich im Kinderschutz zu engagieren. Sie sind nur auf anderen Ebenen gelagert.

Manches mal folgen wir in unserem Leben zunächst materiellen Zielen, bevor wir uns ideellen Zielen zuwenden: Wir konzentrieren uns auf einen Ausbildungsabschluss und streben nach einer bestimmten beruflichen Position. Wir finden eine Wohnform, die zu uns passt. Wir entscheiden uns für einen bestimmten Lebensrhythmus aus Arbeit und Freizeit bzw. Erholung in Form von Urlauben, den wir finanziell absichern, ebenso wie möglicherweise unsere Altersvorsorge.

Viele Menschen machen die Erfahrung, dass, wenn sie ihre materiellen Ziele weitestgehend erreicht haben, sich ihnen unmerklich Gedanken erschließen, die sie davor kaum hatten: War das jetzt schon alles? Wird mein Leben nun einfach so weitergehen wie ich es geplant habe, ohne dass neue Ziele dazu kommen? Solche Gedankengänge treten häufig um die Lebensmitte herum auf. Sie sind Ausdruck unserer Suche nach einem tieferen Sinn unseres Lebens als das Erreichen materieller Ziele, so zufriedenstellend dies sein mag, uns geben kann.

Werden wir mit einschneidenden Erfahrungen wie Existenzsorgen, Krankheit oder Tod konfrontiert, werden wir uns diese Sinnfragen bereits früher stellen.

Die Geburt eines Kindes und das Leben als Familie ist ebenso ein „Eingangstor“ für die Frage: Welche Bedeutung soll meine Existenz auf dieser Welt haben, welche „Fußspuren“ möchte ich einmal hinterlassen, wenn ich nicht mehr bin?

Spirituelle Menschen stellen sich Sinnfragen in jedem Alter in Form ihrer Suche nach einem Glauben, der ihnen Antworten anbietet auf genau diese Fragen. Und diese Antworten wollen dann mit dem eigenen Leben und Handeln gefüllt werden.

Unabhängig davon, welcher Zugang zur Frage nach dem Sinn **meines** persönlichen Lebens nun **mein** Zugang war, teilen Menschen, die sich bewusst in und für die Welt engagieren möchten, oft ein Weltbild, das Gemeinsamkeiten aufweist wie:

So individuell einzigartig jeder Mensch auch ist - Es gibt etwas, das alle Menschen verbindet und gleichwertig macht: Jeder ist grundsätzlich wertvoll, jeder ist mit dem Potential versehen, sich für das Positive und gegen das Destruktive zu entscheiden. Jeder Mensch hat die Aufgabe, seine Anlagen zur Entfaltung zu bringen.



Einen tieferen Sinn für unsere Existenz erfahren wir, wenn wir uns die unsichtbare Verbundenheit aller Menschen jenseits aller unbestreitbaren Unterschiede bewusst machen. Und wenn wir, eingedenk dieser Verbundenheit, unsere Lernerfahrungen und Talente in den Dienst an ebendiesen Menschen stellen, einander begleiten und fördern.

In der therapeutischen Praxis sind Sinnfragen immer wieder Thema. Um dir einen Eindruck zu geben von den Erkenntnissen anderer Menschen, listen wir im folgenden jene 4 Punkte auf, die regelmäßig genannt werden. Dies unabhängig davon, ob diese Menschen sich selbst als besonders „spirituell“ bezeichnen würden:

- Die Schöpfung ist Ausdruck von Liebe.
- Jeder hat den Wunsch, zu lieben und geliebt zu werden. Oder anders: Der Mensch strebt danach, den Schöpfungssinn zu finden und selbst in seinem Leben zur Entfaltung zu bringen.
- Das Leben auf dieser Welt ist für uns Menschen endlich, weil alles auf dieser Welt endlich bzw. begrenzt ist. Es entwickelt sich im Zusammenspiel von geben und nehmen zwischen uns und unserer Um-Welt. Wenn wir nur nehmen, stellen wir uns außerhalb der definierten Ordnung, die das Zusammenleben aller regelt.
- Jeder hat die Verantwortung, an der Schöpfung teilzunehmen, indem er Liebe für andere erfahrbar macht.

5 Die Bedeutung für die Beziehung

In einer Beziehung, in der die Partner auch miteinander in die Welt hinein wirken, entsteht eine besondere Qualität von Freude und Glück. Um ein solches gemeinsames Wirken zu erreichen, muss vorab ein Konsens gefunden werden:

- Wir haben gemeinsam Verantwortung der Welt gegenüber.
- Unsere Beziehung ist dadurch im tieferen Sinne sinnvoll, dass wir etwas Sinnvolles für die Welt erreichen.
- Wir nehmen aktiv daran teil, dass die Menschheit als Gesamtes sich weiter entwickelt.
- Wir leben im Sinn.

Dieser Konsens kann in dieser differenzierten Form nur gefunden werden, wenn beide Partner eine persönliche Verantwortung für die Welt empfinden und sie in ihrem Leben ausdrücken wollen. Empfindet nur ein Partner auf diese Weise, kann der andere Partner sich Fragen stellen wie:

- Was motiviert mich, meinen Partner nicht in seinem Engagement zu unterstützen?
- Worin besteht für mich die Aufgabe meines Partners in unsere Beziehung?
- Wo sehe ich die Aufgaben/ die Rolle meines Partners in der Welt?
- Welche Ziele verfolge ich persönlich in und mit der Partnerschaft?
- Was bedeutet für mich Sinn?



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Waltraud und Wolfgang hatten am gleichen Abend noch ein langes Gespräch über dieses Thema. Sie versuchten, ein Verständnis für den jeweils anderen zu finden und merkten bald, dass das auch garnicht so schwierig war, wie sie anfangs gedacht hatten: Wolfgang konnte ja nachvollziehen, wie froh seine Frau darüber war, dass die schwierigen Zeiten hinter ihnen lagen, denn so empfand er auch. Für Waltraud war es ein längerer Prozess, Wolfgangs Sehnsucht anzuerkennen, seine Erkenntnisse anderen Menschen zur Verfügung zu stellen. Nicht, weil er mit ihrer Partnerschaft unzufrieden war, oder ihr Zusammensein nicht als erfüllend ansah. Sondern schlicht und ergreifend, weil ihm sein Internet-Beratungsprojekt erlaubte, sich in einer ganz neuen Rolle zu erfahren: als Mentor für seine Mitmenschen. Was ihn motivierte, war vor allem, dass er die Gefühle der Betroffenen nur zu gut in Erinnerung hatte: die Scham, die Ausweglosigkeit, das Gefühl, ein Versager zu sein. Er hatte das hinter sich lassen können und war unglaublich dankbar dafür. Er hatte Unterstützung erhalten, vor allem auch von Waltraud, die ihn geliebt und an ihn geglaubt hatte, als er selbst das kaum konnte. Und genau das war der Schlüssel gewesen, dessen war er sich sicher. Das war es auch, was ihn vor allem motivierte: anderen Menschen eine Rettungsleine zuzuwerfen, so wie er selbst eine bekommen hatte. Je mehr Waltraud ihm zuhörte, umso mehr wuchs ihr Verständnis. Sie unterhielten sich auch darüber, dass es in jedem Leben Krisen gab, von denen man letztlich profitieren konnte, wenn man sich ehrlich mit ihnen beschäftigte und Unterstützung erhielt. Nach diesem Abend war Waltraud bereit, die Internet-Seite für Wolfgang zu designen und sie fand auch richtig Spaß dran, wenn sie sich vor Augen führte, was dieses Projekt für ihren Mann bedeutete.

Im Laufe der Monate ergab sich darüber hinaus aber noch eine andere Entwicklung: Waltraud erkannte nach und nach, dass es ihr auch gut tun würde, sich mit den Schatten und Verletzungen, die ihre Trennung von ihrem ersten Mann verursacht hatten, zu beschäftigen. Bisher war die Trennung, der eine lange und schmerzhaft Zeit vorausgegangen war, für sie der Abschluss gewesen. Sie hatte einen Schlusstrich gezogen und sich der Zukunft zugewendet. Durch die vielen Gespräche mit Wolfgang wurde ihr klar, dass das wichtig für sie gewesen war, aber ihre kategorische Abwendung von der Vergangenheit hatte auch bewirkt, dass sie im Rückblick nichts gutes aus ihrer ersten Ehe in Erinnerung behalten hatte. Und das entsprach nicht ganz den Tatsachen. In jedem Fall hatte diese Erfahrung, so schmerzhaft sie für sie gewesen war, sie zu dem gemacht, was sie heute war. Sie beschloss, ihren Teil an Wolfgangs Projekt auch in diesem Sinne zu verstehen: Auch ihr war es einmal sehr schlecht gegangen und ihr hätte es geholfen, etwas Unterstützendes im Internet zu finden. Für sich selbst brachte sie es einmal auf den Punkt, dass eben niemand eine Insel ist. Durch diese gemeinsame Arbeit kamen sie sich noch näher und fanden Zugang zu einer neuen Tiefe ihrer Liebe füreinander.

Beispiel 2:

Roland sah Claudia ihre Wut an, und bevor sie explodieren konnte, lenkte er ein: „Aber lass uns das erst mal überschlafen, ja?“ Sie musste zwar schlucken, stimmte ihm aber dann zu, denn es war ein Wochentag und morgen mussten sie beide wieder früh raus. Als Leon am nächsten Abend im Bett war, setzten sie sich gemeinsam auf das Sofa im Wohnzimmer. Beide hatten nachgedacht. Claudia begann mit einer Frage: „Was findest du eigentlich gut an mir?“



Roland war ein wenig überrumpelt - was hatte das denn damit zu tun? Er dachte kurz nach und antwortete dann stockend: „Na ja, ich dachte das weißt du, aber ... Ich finde zum Beispiel gut, wie du mit Leon umgehst.“

Dass du ihm Sachen erklärst und so. Obwohl er noch so klein ist. Ich könnte das nicht so einfach, bin das halt auch nicht gewöhnt. Bei uns zuhause lief es anders aber unseres gefällt mir besser.“ Claudia sagte nichts und nach einer unsicheren Pause setzte er fort: „Und dass du dir nichts gefallen lässt, das gefällt mir auch. Du kämpfst für dich oder das was dir wichtig ist, für Leon oder für uns überhaupt. Und du gehst dabei nicht unter die Gürtellinie. Das finde ich auch gut. Und ... meinst du so was?“ Claudia schwieg kurz und antwortete dann: „Genau das meine ich. Unter anderem. Und weißt du, wo ich das gelernt habe?“ Bei Roland fiel der Groschen. Im Lauf des Abends begriff er immer mehr, wie wichtig es Claudia war, einen Beitrag zu leisten dafür, dass andere junge Mädchen, denen es heute so ging wie ihr früher, dieselbe Chance erhielten. Er war nicht blind und es war ihm klar, dass der Bedarf nach einem geschützten Ort wie der Wohngemeinschaft heute so groß war wie vor ein paar Jahren, wenn nicht größer. Claudia war dankbar für die Chance, die sie bekommen hatte und sie wollte ein wenig von dem zurückgeben, was sie für sich wertvolles bekommen hatte. Das verstand er gut, denn er war auch immer für ausgeglichene Bilanzen. Claudia merkte, dass sich seine grundsätzliche Einstellung zu verändern begann.

Das half ihr dabei, wiederum seine Sorgen herauszuhören: dass sie sich finanziell einem Risiko aussetzen würden, dass sie zu wenig Zeit für die Familie haben würde. Sie vereinbarten, dass Claudia sich nach einer Absicherung erkundigen würde für den Fall einer Haftung. Sie vereinbarten, dass ihr Engagement in der WG nicht mehr als 2 Abende im Monat umfassen würde.

An diesen Abenden würde Roland sich um Leon kümmern - ohne sich zu beklagen, wie er betonte, denn: „Schließlich habe ich eine tolle Frau dort kennen gelernt. Das ist dann mein Dankeschön dafür!“ Es gab ihnen ein gutes Gefühl, die Situation so zu lösen.

Beispiel 3:

An diesem Abend war weder Frank noch Anja nach einer Fortsetzung des Gespräches zumute. Am nächsten Tag sahen sie einander kaum, weil Frank nach dem Abend noch ein Geschäftsessen mit einigen Funktionären aus der Bauaufsicht der Stadtverwaltung geplant hatte. Dann kam das Wochenende, aber ihre gewohnte Vertrautheit miteinander wollte sich auch beim gemeinsamen großen Frühstück nicht einstellen. Anja blieb kühl und in sich zurückgezogen, lachte zwar mit den Kindern, schenkte ihrem Mann jedoch kaum Aufmerksamkeit.

Am Nachmittag war Tim zum Geburtstag eines Mädchens aus seiner Kindergarten-Gruppe eingeladen und Nele durfte mit. Da die Oma sich bereit erklärt hatte, die Kinder zu begleiten, nutzte Frank die Ruhe, nachdem die Kinder in lärmender Vorfreude das Haus verlassen hatten, um Anja ins Arbeitszimmer zu folgen, wo sie soeben ihren PC eingeschaltet hatte. „Ich finde wir sollten reden.“ begann er. Anja schien ihn zunächst nicht zu hören, doch dann wandte sie sich um und antwortete „Ja, es scheint so ...“ Seufzend machte sie den PC wieder aus und saß dann eine Weile nur da, die Hände in den Schoß gelegt. Als Frank ansetzte, um etwas zu sagen, winkte sie kurz ab, bevor sie selbst zu sprechen begann.

Sie hatte nachgedacht: über ihre Verwundung, dass Frank die Dinge so sah, wie er sie sah, über ihren Ärger auf ihn, weil er ihr ihr mangelndes Interesse an seiner Firma vorzuwerfen schien, über ihr Gefühl, dass ihr Engagement für den Waldkindergarten zu einer ganz elementaren Sache geworden war, die sie für sich persönlich umsetzen musste.



Und über ihre Enttäuschung, dass die gemeinsame Basis mit ihrem Mann, von der sie stillschweigend ausgegangen war, nicht vorhanden zu sein schien. An dieser Stelle unterbrach sie Frank: „Das sehe ich nicht so, wirklich nicht. Nur haben wir kaum Gelegenheit, miteinander in Ruhe zu reden, und dann geht es meistens um die Kinder. Wie soll ich da wichtige Dinge bei dir mitkriegen?“

„Die Kinder sind nun mal da und wir wollten beide Kinder, oder etwa nicht?“ Anjas Stimme hatte sich wieder leicht gehoben und obwohl sie sich schnell wieder im Griff hatte, war beiden klar, dass dieses Gespräch sehr schnell aus dem Ruder laufen würde, wenn sie nicht achtsam damit umgingen. An diesem Wochenende einigten sie sich darauf, dass es wichtig war, weiter über das Thema zu sprechen und nach mehreren Anläufen in der Woche darauf bemerkten sie, dass sie alleine jedes mal schnell in Richtung Auseinandersetzung gingen. Das wollten beide nicht. Nach einigem Überlegen schlug Anja schließlich vor, sich Unterstützung zu holen. Sie hatte bei einer Informationsveranstaltung des Waldkindergartens vor einem Jahr eine Frau kennengelernt, die beruflich Beratung und Coaching anbot. Diese Frau hatte sie als sympathisch und kompetent in Erinnerung behalten - auch wenn sie damals nicht im Traum daran gedacht hatte, dass sie selbst einmal ihre Dienste in Anspruch nehmen würde. Es dauerte einen weiteren Monat, bis sie sich beide dazu durchringen konnten, aber sowohl Frank als auch Anja war klar geworden, dass sich einiges aufgestaut hatte, das sie selbst nicht mehr mit der nötigen Klarheit sortieren konnten. Diese Klarheit wiederum brauchten sie aber, um das ursprüngliche Thema, nämlich Anjas Wunsch, im Waldkindergarten eine aktivere Rolle zu übernehmen, in Ruhe besprechen zu können.

Der erste Termin mit der Beraterin war eine angenehme Überraschung für Frank.

Beide verließen nach knapp 2 Stunden die Praxis mit der Information, welche unterschiedlichen Themen sich aufgestaut hatten - und zwar auf beiden Seiten - und welche Rahmenbedingungen nötig sind, um diese in Ruhe abzuarbeiten. Nach drei weiteren Terminen kamen sie auf den Kern von Anjas Wunsch zu sprechen: das wichtigste ist für sie, an einer für sie optimalen Entwicklungsumgebung für Kinder im Kindergartenalter mitzuwirken.

Dabei will sie ihre privilegierte Situation der relativen finanziellen Unabhängigkeit dazu nutzen, im Waldkindergarten als Erzieherin zu arbeiten und einen Teil ihres Gehaltes wiederum der Initiative zur Verfügung zu stellen. Als die Beraterin nachfragte, was genau Anja motivierte, erfuhr auch Frank einiges, was ihm neu war - und ihn berührte. So etwa, als Anja erzählte, wie sie sich schon als Heranwachsende mit kleinen Geschwistern Gedanken darüber gemacht hatte, was eigentlich dafür nötig wäre, um ganz jungen Menschen ein Umfeld zu schenken, das sie liebevoll annahm und in ihren besonderen Anlagen förderte. Oder als Anja über ihre Gefühle sprach nach der Geburt von Tim: Dass sie ihm eines Tages beim Stillen ihr Versprechen ins Ohr flüsterte, sich aktiv dafür einzusetzen, dass er später einmal mit der Natur aufwachsen dürfe. Und wie dankbar sie dafür war, ein gesundes und aufgewecktes Kind bekommen zu haben. Langsam machte sich bei Frank die Erkenntnis breit, dass es für Anja elementar wichtig war, ihr „gutes Leben“ wie sie es nannte, mit anderen zu teilen. Er hätte seine Gefühle nicht so treffend in Worte zu fassen gewusst, also bestellte er bei einem Outdoor-Versand leuchtend gelbe Gummistiefel mit bunten Herzen darauf, die er Anja an einem Freitag-Abend Mitte November feierlich überreichte. Anja brach in Lachen aus und schließlich lachten sie beide so lange, bis sie außer Atem waren. Die anschließende Stille war geprägt von einer Zuneigung und Wärme, die beiden gut tat.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Für die Harmonie in einer Partnerschaft ist es essentiell, dass die grundlegenden Aspekte, aus denen das Zusammenleben besteht, gemeinsam getragen werden. Entweder durch gemeinsames Handeln oder durch einen Konsens darüber, wer auf welchen Feldern handelt.

Es kann jedoch sein, dass ich das Wirken meines Partners zwar bejahe, mich aber außerstande sehe, ihn praktisch zu unterstützen. Es kann sein, dass mir die dafür benötigten Fähigkeiten fehlen, es kann sein, dass meine Hauptaufgabe in der Partnerschaft mir zu wenig zeitlichen Freiraum lässt, es kann sein, dass unsere Partnerschaft im Stadium der Familie mit jungen Kindern ist und es wichtig ist, dass einer von uns beim Kind ist. Also mit anderen Worten: dass ein Partner an seine Grenzen stößt.

Wenn in diesem Sinne einer der Partner nicht die Ressourcen dafür hat, um so ein Projekt „für die Welt“ aktiv mit zu tragen, besteht eine gute Möglichkeit darin, den anderen wohlwollend gedanklich begleitet und es ihm ermöglicht, ausreichend Zeit und Geld für seine Engagement zu nutzen. Auch das ist eine Form des Mittragens.

Eine andere Form der Grenze ist aus unserer Sicht dann erreicht, wenn unter dem Wirken eines Partners „in der Welt“ andere elementare Beziehungsbereiche leiden. Die Harmonie in einer Partnerschaft ruht nicht nur darauf, dass grundlegende Lebensbereiche auch tatsächlich mit Leben gefüllt sind, sondern auch darauf, dass diese Bereiche in Balance sind. Geht soziales Engagement auf Kosten der Zeit, die für eine gute Beziehungsqualität zwischen den Partnern wichtig ist, so ist eine Grenze erreicht.

Übersteigt der Bedarf an finanziellen Mitteln für das Engagement eines Partners die Möglichkeiten eines Paares, so dass keine Ressourcen für gemeinsame Erholung, notwendige Anschaffungen oder die Bedürfnisse des anderen Partners mehr vorhanden sind, so ist eine Grenze erreicht. Wird ein Partner gedanklich und emotional so absorbiert von den Erfahrungen im Zusammenhang mit seinem sozialen Wirken, dass zu wenig Energie für die Partnerschaft übrig bleibt, ist aus unserer Sicht ebenfalls eine Grenze dieser Regel der Liebe erreicht.



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

triebhaft, gefährlich oder **schädlich** sein

dazu führen, dass ich nicht bereit bin, irgendetwas für andere Menschen zu tun, weil ich Gefahr laufen würde, jemandem zu schaden - und damit zu beweisen, dass ich eigentlich gefährlich bin ... Oder eine solche Befürchtung, gemünzt auf die Partnerin, könnte mich davon abhalten, ihr Engagement voll mit zu tragen aus der Sorge heraus, dass ihre tiefer liegenden Persönlichkeitsfacetten Schaden anrichten würden.

Vielleicht besprecht ihr eure Vorbehalte miteinander – könnte es sein, dass einer von euch oder gar ihr beide diese oder ähnliche Befürchtungen habt? Und wenn das so ist, haben diese überhaupt Bestand angesichts eurer bestehenden Liebe und Wertschätzung füreinander, die ja auf unzähligen anderslautenden Erfahrungen miteinander beruhen?

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?
- Spielen irgendwelche Befürchtungen eine entscheidende Rolle, wenn wir uns lieben?
- Führt unsere Liebe nicht eigentlich dazu, dass wir uns bewusst werden, **dass die ganze Schöpfung dazu da ist, Liebe auszudrücken?**
- Wenn wir spüren, dass der Sinn der Schöpfung darin besteht, Liebe auszudrücken: Können wir uns dann nicht mit Leichtigkeit erlauben, ein aktiver Teil dieses Prozesses zu sein?
- Wenn wir spüren, dass der Sinn der Schöpfung darin besteht, Liebe auszudrücken: Hilft uns das, einen **Sinn für Vollkommenheit** zu entwickeln?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum diese Regel der Liebe Gültigkeit hat und wie es sich in eurem Leben genau auswirkt, wenn ihr diese Beziehungsregel verwirklicht. Es wird euch schließlich immer einfacher fallen, sie zu erfüllen. Lasst euch einfach überraschen!



9 Was haben wir nun gelernt?

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

[illegible]