



Die Liebe lernen

Kommunikation 2

Der liebevolle Umgang mit Jains (Ja mit Nein-Anteil)

Lernbrief 16

<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 _____	9
4	Regeln für einen liebevollen Umgang mit Jains _____	10
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 dabei 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.



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.



Die Liebe lernen

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:

Elisabeth und Stefan

Als das Telefon klingelt, kann Elisabeth an den Nebengeräuschen hören, dass ihr Mann aus dem Auto anruft: „Ich bin erst jetzt unterwegs, ich musste noch eine Patientin mit akuter Mittelohrentzündung einschieben!“ „Ist gut.“ antwortet Elisabeth.

Stefan ist HNO-Arzt, seine Praxis liegt in einem anderen Stadtteil. „Wann wirst du ungefähr da sein?“ „So in einer halben Stunde denke ich, ich wollte noch kurz beim Autohaus anhalten. Sollen wir heute Abend ins Kino gehen?“

Elisabeth versteht ihren Mann jetzt nur undeutlich, ein Rauschen hat sich auf die Verbindung gelegt. „Lass uns das gleich zu Hause noch einmal besprechen, ich höre dich schlecht.“ Sie verabschieden sich kurz und Elisabeth geht zurück in ihren Arbeitsraum im Keller ihres Hauses. Sie betrachtet ihre bisherigen Vorbereitungen für ihren Kurs am Wochenende. Eine Reihe aus Weidenzweigen geflochtene Kränze liegen aufgereiht auf der Arbeitsplatte. Wenn sie noch zwei bindet, ist sie mit diesem Teil der Vorbereitung fertig. „Was die Natur uns schenkt – Sommerkränze binden“ ist der Titel ihres Seminars, für das sich bisher 8 Frauen angemeldet haben. Zufrieden macht Elisabeth sich an die Arbeit.

Eine dreiviertel Stunde später hört sie die Haustür zuschlagen und Stefans Schlüssel in der Schale auf der Flurkommode klimpern: „Ich bin da!“ hört sie ihn rufen. „Ich komme gleich rauf!“ ruft sie zurück und fegt die letzten Zweigreste von der Arbeitsplatte.

Sie treffen sich in der Küche, wo Stefan sich gerade ein Glas Eistee eingießt: „Uff, jetzt bin ich geschafft. Also wie sieht’s aus, magst du ins Kino gehen?“ Als Elisabeth nicht gleich antwortet, sieht er sie fragend an – und hört dann ein ebenso fragendes Jaa? „Was denn nun, willst du oder nicht?“ Irritiert sieht seine Frau ihn an. „Wie meinst du das, ich hab doch ja gesagt?“ „Na ja, aber wie! Große Lust scheinst du ja nicht zu haben!“ „Jetzt lass mich doch erst mal verschlafen! Ich hab den ganzen Nachmittag Kränze gebunden.“ Stefan zuckt mit den Schultern und greift nach der Tageszeitung, die auf dem Holztisch liegt. „Muss ja auch nicht sein. War nur so eine Idee.“ „Jetzt sei doch nicht immer gleich so empfindlich!“ Elisabeth fühlt, wie sie langsam ungehalten wird. „Also wenn hier jemand empfindlich ist, dann bist du das.“ Kontert Stefan. „Schließlich hast du mir erst gestern Abend einen Vortrag darüber gehalten, dass ich in den letzten Wochen keinen einzigen Beitrag zu unserer Freizeitgestaltung geleistet habe – und das, obwohl du genau wusstest, dass ich wegen der Urlaubsvertretung für Dr. Köhler mehr Arbeit als sonst haben würde. Da gleich eine Gefahr für die Beziehung heraufzubeschwören – DAS nenne ich empfindlich. Und jetzt mache ich dir einen Vorschlag, und zwar einen ganz konkreten und dein Ja klingt wie knapp vor der Hinrichtung. Weißt du überhaupt, was du willst?“ Elisabeth schnappt nach Luft: „Ich weiß auf jeden Fall genau, was ich NICHT will und das ist diese ignorante, überhebliche Art, in der du gerade mit mir sprichst. Nur weil ich dir nicht gleich um den Hals falle, weil du dich einmal zu einem Vorschlag bequemst!“ Wütend dreht sie sich um und verlässt die Küche.



Die Liebe lernen

Beispiel 2:

Christine und Jana

Ein zufriedenes Lächeln huscht über Christines Gesicht, als just in dem Moment, wo sie einen Parkplatz vor Janas Schule sucht, jemand vor ihr ausparkt. Man muss auch mal Glück haben. Da sieht sie ihre Tochter schon um die Ecke biegen, die bunte Umhängetasche über der Schulter und einen aufgerollten Schlafsack in der Hand. Wo will sie denn damit hin? überlegt Christine kurz, bevor ihr einfällt, dass Jana ihren Schlafsack vor einer Woche einer Schulfreundin ausgeliehen hatte. Dann hat sie den wohl heute wieder bekommen. Da öffnet Jana auch schon die Wagentür. Tasche und Schlafsack fliegen auf den Rücksitz und mit einem Seufzen greift Jana nach dem Gurt. „Hallo mein Schatz. Alles gut?“ fragt Christine liebevoll und sieht ihre Tochter an. „Hallo Mama. Alles gut.“ Jana schaut ihre Mutter kurz an, bevor sie sich in den Sitz zurückfallen lässt. „Können wir fahren?“ Es klingt ein wenig genervt. Christine zuckt mit den Schultern und startet den Wagen. Manchmal ist ihre 15jährige Tochter wie ein kleines Stachelschwein. Sie fahren schweigend.

Als sie einige Zeit später an einer roten Ampel anhalten muss, fragt Christine: „Magst du mir erzählen, wie es heute in der Schule war?“ Die Ampel springt auf grün, als Jana schließlich mit einem langgezogenen Jaa antwortet, das mehr wie eine Frage als wie ein Ja klingt. „Ich meine du musst nicht, wenn du nicht willst. Es interessiert mich nur.“ „Ich hab doch ja gesagt! Und überhaupt hab ich schon gesagt dass alles gut war! Warum musst du dauernd nachbohren!“ faucht Jana plötzlich ihre Mutter an und verkriecht sich gleichzeitig tiefer in ihren Sitz.

Verblüfft hält Christine kurz den Atem an. Sie spürt, dass sie kurz davor ist, ihrer Tochter gehörig die Meinung zu sagen. Sie selbst hätte sich in Janas Alter mehr als gefreut, wenn IHRE Eltern mal ein wenig Anteilnahme gezeigt hätten an ihrem Leben. Aber da war es immer nur um Noten und Zensuren gegangen, Christines Gefühle und Gedanken und was ihr vielleicht am Herzen lag hatte IHRE Eltern nie interessiert!



Die Liebe lernen

Beispiel 3:

Klaus und Michael

„Ist bei euch noch frei?“ „Ja gern!“ schallt es vielstimmig zurück und Michael setzt sich mit seinem Essenstablett an den Tisch am Fenster, an dem schon vier Kollegen sitzen. Klaus, der Kollege, der als Teamleiter ihre verschiedenen Projektarbeiten koordiniert, winkt mit der Hand und weist auf den freien Platz neben sich. „Und wie ist die Paella?“ Zustimmendes Gemurmel von allen Seiten, nur Doris merkt kritisch an: „Zu wenig scharf, wie immer!“ „Und du bist zu anspruchsvoll, wie immer!“ witzelt Claudia gutmütig in Richtung ihrer Kollegin, die daraufhin nur die Augen verdreht.

„Apropos anspruchsvoll. Ich würde den Bericht dann so weitergeben, wenn es für dich ok ist? Der, den ich dir gestern Nachmittag gemailt habe. Oder hast du den noch nicht durchgelesen?“ fragend blickt Michael kurz auf Klaus, bevor er sich seinem Essen zuwendet. „Kann mir mal bitte jemand den Pfeffer rüberreichen?“ „Ach, du auch?“ amüsiertes Gelächter ertönt und Doris überreicht ihrem Kollegen feierlich den Pfefferstreuer. „Doch hab ich gelesen.“ „Und ist das ok so?“ Klaus zögert unmerklich, bevor er antwortet: „Jaaa ...“ Es klingt, als ob er noch etwas hinzufügen wollte, aber als Michael ihn fragend ansieht, winkt er ab.

Später, als Michael wieder an seinen Arbeitsplatz zurückgekehrt und eben im Begriff ist, den Bericht mit einem kurzen Begleittext zu versenden, hält er plötzlich inne. Wieder hat er das unbestimmte Gefühl, dass Klaus eigentlich etwas zu seinem Bericht sagen wollte, es dann aber doch nicht getan hat. Aber wieso sollte das so sein? Sie haben ein gutes, kollegiales, fast freundschaftliches Verhältnis in ihrer Abteilung. Wenn Klaus etwas zu seinem Bericht hätte anmerken wollen, hätte er das in jedem Fall getan. Oder nicht? Unsicher sieht Michael vor sich hin.



3 Ein paar grundsätzliche Gedanken

Liebe und Beziehung – was ist das eigentlich?

Kennst du/ kennt ihr solche oder ähnliche Szenen?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Ist es sinnvoll, zu erwarten, dass jemand immer eine eindeutige Antwort liefert?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Kennst du deine bisher übliche Umgangsweise mit uneindeutigen Antworten (Jains)? Wie sah sie aus?

Solange ich ein Ja als Antwort erhalte – auch wenn es ein verhaltenes Ja mit einem unausgesprochenen Nein-Anteil ist – sollte ich es auch als Ja werten und damit erübrigt sich eine weitere Nachfrage.

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Solange ein Ja als Antwort auf meine Frage nur verhalten gegeben wird und ich einen deutlichen Vorbehalt heraushöre, sollte ich es als Nein werten und so lange nachhaken, bis die Antwort eindeutig ausfällt.

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Kennst du aus eigener Erfahrung die Situation, dass eine Frage bei dir einen Prozess des Abwägens der Für und Wider eines Thema anstößt und dass deine Antwort notwendigerweise uneindeutig ist, eben weil es sowohl Punkte gibt, die für ein Ja als auch welche die für ein Nein sprechen?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Ist es denkbar, dass mein Gesprächspartner mir mit einem Ja antwortet, weil er befürchtet, dass ein Nein zu Auseinandersetzung und Streit führen würde?

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Jeder ist selbst dafür zuständig, seine Meinung klar zum Ausdruck bringen zu lernen. Dem Gesprächspartner fällt dabei keine tragende Rolle zu.

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Manchmal ist es sinnvoll, eine direkte Antwort auf eine Frage auf einen späteren Zeitpunkt zu vertagen, um ausreichend Raum zu haben, sich selbst klar zu werden

Ja <input type="checkbox"/>		Nein <input type="checkbox"/>

Bevor du/ ihr weiter lest, bitten wir euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie Menschen, die sich **gegenseitig wertschätzen**, miteinander umgehen würden.

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



4 Regeln für einen liebevollen Umgang mit Jains

Antworten auf deine Fragen geben dir eine Orientierung über die Wünsche, Bedürfnisse und Ziele deiner Partnerin. Orientierung darüber zu besitzen, was sie sich wünscht und was ihr wichtig ist, ist eine Möglichkeit, ihren inneren „Standort“ zu bestimmen. Je wichtiger ein Thema ist, umso bedeutsamer ist die Antwortrichtung für dich als Partner. An ihr kannst du dich wiederum ausrichten. Jeder von uns hat nun die Erfahrung gemacht, dass es unterschiedliche „Qualitäten“ der Antwortrichtung gibt: im klarsten Fall erhältst du ein Ja oder Nein im Brustton der Überzeugung. Hier besteht kein Zweifel an der Eindeutigkeit, mit der deine Partnerin ihre Meinung kundtut.

Doch es gibt auch Meinungsbekundungen, in denen – neben dem Ja oder Nein – noch „etwas“ mitschwingt. Wir nennen dieses mitschwingende „etwas“ einen Nein-Anteil oder sagen auch, eine Antwort ist eine Jain-Antwort, also eine Kombination aus Ja und Nein.

Wenn mir jemand am Herzen liegt, sei es meine Partnerin, mein Vater, ein guter Freund oder jemand darüber hinaus, so ist es besonders wichtig, ihn und jede seiner Antworten ernst zu nehmen, denn: Ein Mensch fühlt sich unter anderem dann ernst genommen, wenn das, was er sagt, ernst genommen wird. Wenn es gehört, verstanden und respektiert wird.

Vielleicht findest du das eine Selbstverständlichkeit? Theoretisch ist es das auch, zumindest in einer Beziehungsform, die von Wertschätzung und Gleichwertigkeit getragen ist. Und doch birgt eine Frage-Antwort-Situation, in der ein Ja oder ein Nein als Antwort angemessen ist, eine Herausforderung.

Die Herausforderung besteht darin, Sensibilität zu entwickeln für verschiedene Facetten von Empfindungen und Gedanken, die eine Frage in dir auslösen kann – und die nicht unbedingt alle nur in eine Richtung weisen. Die Welt ist nicht eindeutig weiß oder schwarz, sondern bunt oder auch manchmal grau. Selbst vermeintlich einfache Fragen bieten dir, je nach Stimmungslage, Anlass zum Nachdenken über die verschiedenen Dimensionen, die jede Frage in sich birgt. Um ein Beispiel zu nennen: Du stellst deiner Partnerin die Frage: „Sollen wir heute Abend Pizza essen gehen?“ Eine Dimension der Frage richtet sich an die kulinarischen Vorlieben deiner Partnerin: hat sie heute Appetit auf italienisches Essen? Eine zweite Dimension der Frage richtet sich auf das Thema Abendgestaltung: hat sie einen freien Abend oder eine volle Agenda? Wenn ihr eine Familie mit jungen Kindern seid, kommt noch der Aspekt der Kinderbetreuung dazu. Eine dritte Dimension der Frage richtet sich auf das Thema Energie und Lebensfreude: hat sie das Bedürfnis, verwöhnt zu werden, indem jemand für sie kocht oder ist sie zu müde zum Ausgehen und würde sich gern anders etwas Gutes tun?

Die Herausforderung, Sensibilität für die verschiedenen Facetten von Empfindungen und Gedanken zu entwickeln, besteht auf beiden Seiten: Richtet deine Partnerin eine Frage an dich, geht es für dich darum, Klarheit über deine eigenen Gefühle und Gedanken zu gewinnen und eine Antwort zu finden, die das repräsentiert. Richtest du eine Frage an deine Partnerin, geht es darum, mit Feingefühl das Ausmaß der Eindeutigkeit dieser Antwort wahrzunehmen. Ist die Antwort nicht eindeutig, kannst du zwei Anteile hören lernen:



Die Liebe lernen

ein Ja - das ernst genommen werden möchte und

ein Nein - das ebenfalls ernsthaft erwogen werden möchte.

Der liebevolle Umgang mit einem Jain kann nun entlang folgender Regeln geschehen, deren erster Teil dir aus Lernbrief 15 als herzliches Mitgehen im Gespräch schon vertraut ist:

- **Wende dich deinem Gesprächspartner zu.** Schau ihn direkt an und suche den Augenkontakt.
- **Höre ihm aufmerksam zu** um zu erkennen, dass die Antwort nicht eindeutig ist: du hörst ein Ja und ein Nein.
- **Drücke deine Zustimmung aus für beide Aussagen, die du wahrnimmst:**
> **Freue dich über den Ja-Anteil:**

„Super, dass du ja sagst!“
„Toll, dass du einverstanden bist!“
„Ich freue mich, dass du einverstanden bist!“
„Wunderbar, dann machen wir's!“
„Schön ich freue mich!“ oder etwas ähnliches.

- > **Hinterfrage den Nein-Anteil**
und heiße ihn somit auch willkommen:
„Was könnten wir anders machen?“
„Was könnte denn dagegen sprechen?“
„Was könnte uns dazwischen kommen?“
„Hättest du noch irgendwelche Bedenken?“

oder ähnliche Fragen.

Manches mal wirst du im Austausch mit deiner Partnerin an dieser Stelle über ausreichend Klarheit darüber verfügen, welche Rahmenbedingungen noch mitbedacht werden müssen, damit beide einen Vorschlag von Herzen bejahen können. Manches mal wirst du an dieser Stelle die Rückmeldung bekommen, dass es keine weiteren wichtigen Punkte zu bedenken gibt – und trotzdem das Gefühl haben, dass es noch einen Anteil von Nein in der Antwort deiner Partnerin gibt.

Wie kann das sein? Müssten wir nicht alle in der Lage sein, ehrlich über verschiedene Aspekte unserer Gedanken miteinander zu sprechen – vorausgesetzt, unsere Beziehung steht auf einer vertrauensvollen Basis? Wir würden sagen: nur bedingt. Es kann durchaus sein, dass deiner Partnerin etwas nicht so weit bewusst ist, als dass sie es „greifen“ und in Worte fassen könnte.

- Um Zugang zu dieser Art von inneren Vorbehalten zu gewinnen, schlagen wir dir vor, das erhaltene Ja auf eine neue Weise zu hinterfragen – und zwar humorvoll und einladend spielerisch:

„Und wenn du es an den Haaren herbeiziehen würdest, was könnte vielleicht doch dagegen sprechen?“

„Hättest du eventuell auch einen ganz anderen Wunsch oder sogar irgendeine andere verrückte Idee?“

„Und wenn wir uns etwas zusammenspinnen würden: Welche Bedenken könntest du dir überhaupt vorstellen?“

Diese Form des Hinterfragens hat eine tiefgreifend Wirkung, weil sie deiner Gesprächspartnerin vermittelt: Wirklich JEDE Antwort ist in Ordnung.



Es geht einfach darum, optimale Bedingungen zu schaffen und es kann ruhig auch etwas sein, was nur dir einfallen würde, was nur dir wichtig ist – ich möchte es auf jeden Fall wissen und berücksichtigen. Dadurch entsteht eine entspannte Situation, in der sich manche unbewussten Vorbehalte doch ans Tageslicht bringen lassen – denn dein Gegenüber spürt, sofern es sich auf seine Gefühle konzentriert, ja durchaus, dass da noch „etwas“ ist.

Letztlich bietet gerade eine so achtsame Form des Umgangs mit einer vermeintlich leichten Angelegenheit – du musst nur ja oder nein sagen! – beiden die Chance, sich mögliche Bedenken bewusst zu machen, eigene Wünsche zu erspüren und sich durch diesen Austausch verstanden zu fühlen. Wir erleben, dass dieser Prozess zu mehr Nähe und tieferem Verständnis in Beziehungen führt und wir schlagen dir vor, in den nächsten Wochen möglichst alle Gelegenheiten zu nutzen, um diese Form des Umgangs mit einem Jain von Seiten deiner Partnerin zu nutzen. Die spielerische gemeinsame Übung wird euch in die Lage versetzen, viel voneinander und miteinander zu lernen. Lasst euch überraschen!

5 Die Bedeutung für die Beziehung

Kommunikation im Sinne der kontinuierlichen Entwicklung und Ausgestaltung einer **Gesprächskunst** bedeutet für uns den Aufbau eines wertschätzenden und gleichzeitig nicht wertenden Klimas in einer Beziehung, das zunächst auf der Fähigkeit beruht, der Gesprächspartnerin aufmerksam und liebevoll zuzuhören. In Lernbrief 15 liegt der inhaltliche Schwerpunkt auf diesem Themenbereich.

Einem anderen Menschen aufmerksam und liebevoll zuzuhören bewirkt, dass er sich ernst genommen ebenso wie als ganzer Mensch angenommen fühlt und diese Erfahrung gehört mit zu den wertvollsten, die wir einander schenken können.

Der Schwerpunkt dieses Lernbriefes liegt nun darauf, ein weiteres Element an Beziehungsqualität hinzuzufügen: die Fähigkeit, die vielfältigen Facetten, die die Persönlichkeit jedes Menschen kennzeichnen, anzuerkennen und eine liebevoll einladende Atmosphäre mit zu gestalten, die es beiden Partnern erlaubt, ihre innere Vielfalt wahrnehmen und schätzen zu lernen.

Je tiefer dein Verständnis für deine eigene Persönlichkeit wird, umso greifbarer bist du für deine Partnerin. Je mehr du diese Entdeckungsreise auf Seiten deiner Partnerin willkommen heißen lernst, umso vertrauensvoller und authentischer wird euer Austausch sein können. Eure Nähe zueinander wird weiter an Tiefe gewinnen.



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Elisabeth und Stefan

Nach einer halben Stunde macht Stefan sich auf die Suche nach seiner Frau. Er findet sie in ihrem Arbeitsraum im Keller, wo sie mit energischen Bewegungen Dekorationsmaterial aus verschiedenen Schachteln in eine blaue Transportbox packt. Sie sieht nicht auf, als er hereinkommt und nach kurzem Schweigen sagt Stefan: „Hast du Zeit? Ich würde mich gern mit dir über heute Abend unterhalten.“ Seine Stimme klingt sanft und er sieht Elisabeth prüfend an. Mit einem Ruck schließt sie den Deckel der Box. Dann dreht sie sich zu ihm um: „Ja, gern. Ich räume noch die Schachteln auf und dann komme ich rauf. Machst du uns Tee? Wir könnten uns in den Wintergarten setzen?“ Stefan nickt.

„Vielleicht war ich wirklich empfindlich.“ Stefan rührt in seinem Tee. „Sollen wir es noch einmal probieren?“ Er lächelt Elisabeth an und sie lächelt zurück. „So wie wir es gelernt haben?“ fragt sie schelmisch, schlägt die Beine übereinander und beugt sich leicht vor, so wie ihr Mann ihr gerade gegenüber sitzt. Stefan nickt ernst. Vor etwa einem Jahr hatten sie sich sorgsam mit dem Thema Kommunikation beschäftigt und verfügen heute eigentlich beide über genau das Wissen, das sie nun brauchen, um ihre verfahrenere Gesprächssituation ins konstruktive zu verändern. Durch den gemeinsamen Entwicklungsprozess waren sie vor einem Jahr einander nach Jahren fast unmerklichen Auseinanderlebens wieder sehr nahe gekommen und er möchte diese Nähe um keinen Preis wieder verlieren. Also: Er wird sich Mühe geben!

„Ich würde gern heute Abend mit dir ins Kino gehen. Dieser Film, über den wir uns neulich mit Britta unterhalten haben, der läuft jetzt bei uns und ich dachte, das wäre eine schöne Entspannung für uns beide. Was meinst du?“

Elisabeth denkt kurz nach, bevor sie antwortet: „Ja, können wir machen ...“ Noch immer hört Stefan ein verhaltenes Zögern in ihrer Antwort, wenn auch nicht mehr so ausgeprägt wie bei seinem ersten Anlauf in der Küche. „Super! Ich freue mich. Gibt es irgendwas, was wir dabei bedenken sollten?“ Gespannt sieht er Elisabeth an. Er freut sich wirklich. Er geht gern mit ihr aus, er unterhält sich gern mit ihr über Dinge, die sie hören oder sehen und nach der anstrengenden Vertretungszeit wird jetzt wieder die übliche Arbeitsbelastung seine Tage deutlich entspannter machen – da ist ein interessanter Film ein guter Anfang, findet Stefan. Forschend sieht er seine Frau an, die sich zurückgelehnt hat und mit den Fingerspitzen über die Lehne des Korbsessels streicht. Es ist ihm selbst nicht bewusst, dass er ihr in ihrer Körperhaltung folgt, so sehr ist er bei ihr und ihren Gedanken, die sie gerade in Worte fasst: „Ich weiß nicht, wie wir das bedenken können, aber heute ist der Todestag meiner Großmutter. Irgendwie – den ganzen Tag denke ich immer wieder an sie. Sie fehlt mir immer noch, ob du es glaubst, oder nicht, dabei ist es jetzt schon so lange her. Dabei würde ich diesen Film wirklich gern sehen – und vor allem auch gern mit DIR. Es ist nur – mir ist nicht wirklich nach anderen Menschen. Und wenn wir an einem Freitag Abend bei uns ins Kino gehen, treffen wir sicher wieder alle möglichen Leute. Verstehst du das?“ Elisabeth dreht eine Strähne ihres Haares zwischen den Fingern und sieht Stefan ruhig an. Er nickt. Er kennt die innige Beziehung seiner Frau zu ihrer Großmutter, die er leider nie kennen gelernt hat. Aber er kennt sie von Fotos und unzähligen Geschichten – eine liebenswürdige, humorvolle, bescheidene Frau war sie gewesen.



Die Liebe lernen

Stefan denkt nach. „Das verstehe ich gut. Du bist –“ er horcht in sich hinein und fährt dann fort „ – in einer melancholischen Stimmung, ein bisschen wehmütig vielleicht? Und wenn du dir vorstellst, wir treffen nach dem Film einen meiner Patienten oder jemand aus deinen Seminaren – das passt nicht an so einem Tag, oder?“ Elisabeth nickt, nachdenklich und erleichtert, dass sie wieder die Nähe zu ihrem Mann spürt, seine Zuneigung und sein ehrliches Bestreben, ihr in ihre Gedankenwelt zu folgen. Sie schweigen einen Moment beide. „Weißt du was: Können wir nicht nach D. ins Kino fahren? Ich möchte gern diesen Film mit dir sehen und auch gern heute. Und dort wären wir – oder besser: ich – in der Anonymität geschützt vor Small Talk, den ich heute einfach nicht mag.“ „Super Idee!“ stimmt Stefan zu. Und jetzt freuen sich beide auf den gemeinsamen Abend.

Beispiel 2:

Christine und Jana

Den Rest der Heimfahrt verbringen sie schweigend. Jana hat sich ganz in sich selbst verkrochen und Christine hängt ihren eigenen Gedanken nach. Wenn sie ehrlich ist, passiert ihr das in letzter Zeit häufiger mit ihrer Tochter. Dass sie „halbgare“ Antworten erhält und wenn sie dann nachfragt, ist es, wie wenn eine Tür vor ihrer Nase zufällt und manchmal ist Jana dann tagelang nicht wirklich erreichbar für sie. Zumindest nicht als Mensch greifbar, auch wenn sie sich im gleichen Raum aufhält. Ist das normal? Gehört das zur Pubertät, zum erwachsen werden dazu? Christine findet keine befriedigende Antwort und sie spürt, dass es sie zunehmend unglücklich macht, dass Gespräche mit ihrer Tochter immer häufiger zu Spannungen oder sogar zu einem offenen Konflikt führen.

Zu Hause angekommen, verdrückt Jana sich gleich in ihr Zimmer und reagiert auf Christines Ankündigung „Ich geh mal eine Runde mit Luna!“ nur mit einem kaum hörbaren „Mhm.“ Der Spaziergang tut Christine gut. Eine gute Stunde läuft sie in forschem Tempo durch den nahe gelegenen Stadtwald und während ihre Labrador-Mischlings-Hündin hierhin und da hin läuft, werden Christines Gedanken klarer. Die Kommunikation mit Jana läuft nicht gut. Es gelingt ihr offensichtlich nicht, ihrer Tochter zu vermitteln, dass sie ihr wichtig ist, dass ihr Interesse echt ist und sie mehr als bereit ist, ihr zuzuhören. Auch wenn Jana etwas Kritisches oder Belastendes auf dem Herzen hätte. Alleine kriegt sie den Dreh einfach nicht raus, aber schließlich fällt Christine ein, wo sie sich Rat holen kann. Als sie neulich vor dem Schulbüro warten musste, hatte sie durch den Stapel Flyer geblättert, der dort auf einem kleinen Tisch zur Ansicht lag. Ein Faltblatt hatte ihre Aufmerksamkeit angezogen – einerseits wegen des Logos und der angenehmen Strukturiertheit des Layouts, vor allem aber auch wegen des Themas: Der liebevolle Umgang mit dem Jain. Sie hatte lächeln müssen – so hatte sie Janas halbherzige Jas bei sich auch schon genannt. Gleich morgen Vormittag würde sie sich darum kümmern.

Sieben Wochen nach diesem Spaziergang durch den Stadtwald besteht Christine ihre Feuerprobe – so sieht sie das zumindest selbst. Sie hatte sich ihre Frage aufgehoben, bis sie beide vor ihrem Dessert saßen und Christine hat ein wenig Herzklopfen, als sie ihre Tochter wie beiläufig fragt; „Magst du erzählen, wie es heute war?“ Das altbekannte, verhaltene „jaaa, na ja –“ „Schön! Ich hör dir gern zu. Schule ist ja nicht nur lernen, sondern ein großer Teil in deinem Leben. Aber: Vielleicht wäre dir ein anderer Zeitpunkt lieber? Vielleicht willst du einfach in Ruhe dein Eis essen und wir reden später?“



Christine nimmt wahr, dass ihre Tochter tief ausatmet. Dann nickt sie und sieht sie offen an: „Können wir reden, während wir mit Luna später den langen Spaziergang machen? Irgendwie – beim Gehen reden, das find ich gut. Es – es ist – mir fällt dann einfach mehr ein, irgendwie ...“ Jana zuckt mit den Schultern, ein wenig ratlos sieht das aus. Sie lehnt sich in ihrem Stuhl zurück und sieht ihre Mutter forschend an. Wie fühlt sie sich jetzt? fragt sich Christine – dann lehnt sie sich ebenfalls sachte zurück und spürt in sich hinein. Ah – jetzt haben wir ein wenig mehr Abstand, aber wir sehen uns in die Augen. Da ist Kontakt da – und auch genügend Raum zwischen uns. Gut! „Super, dann freu ich mich darauf.“ Herzlich lächelt sie Jana zu. Und Jana lächelt zurück.

Beispiel 3:

Klaus und Michael

Michael beschließt, den Bericht doch noch nicht abzuschicken. Sein Instinkt sagt ihm, dass da etwas nicht ganz so ist wie es sein sollte. Am Abend bespricht er sich mit Lea, seiner Partnerin. „Weißt du, es ist irgendwie komisch gewesen. Er hat ja nicht nein gesagt, er hat gar nichts Negatives gesagt, aber trotzdem –“ „Hast du eigentlich kein Ja gekriegt sondern ein Jain, stimmt´s“ ergänzt Lea und sieht ihn fragend an. „Genau!“ Michael hält in der Bewegung inne. „Genau, das ist es! Wieso ist mir das nicht gleich aufgefallen? Wir haben das so oft durchgekaut ...“ „Na ja, im beruflichen Umfeld hast du das wahrscheinlich nicht angesiedelt sondern eher in unserem Privatleben, oder?“ Lea zwinkert ihm zu und greift nach der Karaffe mit Wasser.

Kurz entschlossen klopft Michael am nächsten Vormittag an Klaus´ Tür, die ohnehin immer offen steht. „Kann ich kurz mit dir reden?“ „Klar, komm rein!“ Michael schließt die Tür hinter sich und zieht sich einen Stuhl heran. „Ich wollte noch einmal kurz mit dir über den Bericht sprechen. Ich bin mir nicht sicher, ob der so geworden ist, dass ich ihn wirklich schon weiterleiten sollte?“ Klaus fährt sich mit der rechten Hand durchs Haar und greift nach einem Bleistift, der auf dem Schreibtisch liegt. Aufmerksam sieht er seinen Mitarbeiter an: „Jaaa –“ Er seufzt kurz auf, schaut dann weg, schaut wieder Michael an. Der sucht den Augenkontakt zu seinem Projektleiter, bevor er die nächste Frage formuliert: „Wie könnte ich den Bericht noch ergänzen, dass er wirklich gut genug ist, um ihn weiterzuleiten?“ „Ja, also –“ Klaus gibt sich einen inneren Ruck: „Ich muss ehrlich sagen, dass ich ihn gestern nur kurz überflogen habe. Ich weiß ja, dass du deine Untersuchungen immer sehr sorgfältig machst und dass du sie auch gut dokumentierst. Darum sind deine Berichte ja auch immer aussagekräftig!“ An dieser Stelle lächelt Klaus kurz, bevor er fortfährt. „Und ich dachte, du fährst ohnehin in – ich glaube in 3 Tagen? Also du fährst ja in Urlaub und ich dachte –“ „Genau!“ Michael nickt bekräftigend und lächelt: „Ich freue mich auch echt drauf. Und am liebsten wäre es mir, ich würde vorher den Bericht noch einmal selber kritisch durchgehen, vielleicht die Stellen markieren, wo ich noch gern Rückmeldung von dir hätte und ihn dann – peng – abschicken!“ „Super, gute Idee. Ja, so machen wir´s! Wenn du es einrichten kannst, ich habe heute zwei Besprechungstermine frei, einen um 15.15 und einen um 16.00 Uhr. Welche würde dir passen?“ Michael denkt kurz nach: „Lieber den um 16.00 Uhr.“ „Gut, dann machen wir es so und bis dahin gehe ich ihn selber noch mal gründlich durch!“ Beide sind zufrieden und trennen sich mit einem Lächeln.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Bei diesem Thema gibt es aus unserer Sicht zwei Bereiche, die Grenzen markieren für die Regel, mit Ja's - also einem zustimmenden Ja mit einem Nein-Anteil - aufmerksam umzugehen.

Einerseits liegt es in deiner Entscheidung, welche Menschen dir in einer Form nahe stehen oder wichtig sind, so dass du dieses besondere Maß an Energie aufbringen möchtest, um eine mehrschichtige Antwort liebevoll näher zu erforschen.

Nicht jeder Mensch, der dir etwas sagen möchte - oder vielleicht verkaufen möchte - kann und muss in dieser aufmerksamen Form behandelt werden.

Häufig erleben wir die Partnerin, die Familienangehörigen und nahe Freunde als jenen Kreis von Menschen, für den wir uns auch in der Gesprächskunst besonders engagieren wollen. Auch Arbeitskollegen und Geschäftspartner, Lehrer oder gute Bekannte können für uns zu diesem Kreis zählen.

Grundsätzlich gewinnt jede zwischenmenschliche Beziehung an Qualität, wenn du ein Ja als Antwort auf eine Frage sorgsam weiter beleuchtest und dennoch bleibt es eine Frage deiner Entscheidung, wie viel Raum und Zeit du zur Verfügung hast.

Andererseits machst du vielleicht die Erfahrung, dass deine (Gesprächs-) Partnerin sich fast „grundsätzlich“ einer eindeutigen Antwort zu entziehen scheint und es dir auch mit liebevollem Eingehen nicht gelingt, euren Gesprächsprozess weiter zu entwickeln. In dieser Situation empfehlen wir, zu prüfen, ob deine Beziehung zu diesem Menschen von einem ungelösten Konflikt belastet sein könnte, der „im Untergrund“ dafür sorgt, dass entweder deine (Gesprächs-) Partnerin einen Machtkampf führt – ich lasse dich jetzt einfach mal im Ungewissen – oder dass das Vertrauen zueinander nachhaltig erschüttert ist, so dass dein Gegenüber sich nicht mit eindeutigen Aussagen festlegen möchte.

Hier ist ein Grenzbereich erreicht, in dem diese Regel der Liebe keine sinnvolle Anwendung finden kann, solange nicht der tiefer liegende Konflikt aufgelöst worden ist.



8 Weiter führende Überlegungen

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

Gelingt es dir nicht, deinen Vorsatz, mit einem Jain im Gespräch mit einem wichtigen Menschen liebevoll umzugehen, in die Tat umzusetzen, kannst du dich auf die Suche nach möglichen Ursachen machen. Aus unserer Erfahrung spielen Befürchtungen häufig eine Rolle. Befürchtungen, die unter Umständen nur wenig bewusst sind, die jedoch ein Unterfangen wie deinen Vorsatz, uneindeutige Willensbekundungen deiner (Gesprächs-) Partnerin dazu zu nutzen, sie besser kennenzulernen und eure Beziehung zu bereichern, verhindern.

Was uns daran hindern kann, diese Regel der Liebe zu leben, können Befürchtungen sein wie die folgenden:

Eigentlich ist mein Partner

manipulativ oder aber auch im Innersten **desinteressiert an einer gleichwertigen Beziehung,**

und aus diesem Grund habe ich nicht das nötige Vertrauen, um mich offen zu äußern.

Wenn ich befürchte, mein Partner wäre manipulativ, werde ich mich davor schützen, zum Spielball seiner unausgesprochenen Ziele zu werden, indem ich mich noch mehr als bisher auf ihn einstimme.

Wenn ich befürchte, mein Partner wäre im Innersten desinteressiert an mir und einer gleichwertigen Beziehung, werde ich mich davor schützen, noch tiefer verletzt zu werden, indem ich erleben muss, dass meine aufrichtige und liebevolle Anteilnahme immer wieder von seiner Gleichgültigkeit für einen echten Austausch blockiert wird.

Diese oder ähnliche Befürchtungen können auch in der umgekehrten Richtung destruktiv wirksam sein: Wenn mein Partner befürchtet, dass ich manipulativ wäre, wird er sich dadurch schützen, dass er seine innersten Gedanken und Wünsche für sich behält. Wenn mein Partner befürchtet, ich wäre letztlich desinteressiert an ihm und einer gleichwertigen Beziehung zwischen uns, wird er in seinen Aussagen vage bleiben, um sich vor weiteren Enttäuschungen zu schützen.

Wir schlagen euch vor, dieses Thema in jedem Fall miteinander zu besprechen.



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

Die meisten Menschen verfügen über negative Erfahrungen oder einschränkende Befürchtungen, die wie eine unsichtbare Bremse auf ihre Entwicklungsfreude und -fähigkeit wirken. Nun besteht eine Möglichkeit, damit umzugehen, darin, sich mit dem zu beschäftigen, was sie an einem neuen Verhalten hindert. Eine andere Möglichkeit besteht darin, die Zuversicht und den Veränderungswillen in sich selbst zu stärken und neue Wege zu beschreiten, auch wenn diese anfangs sehr fremd und wenig passend erscheinen.

Wir schlagen dir vor, dich gezielt mit Gedanken wie den folgenden zu beschäftigen, um mutig neues auszuprobieren:

- Empfinde ich Sympathie und Zuneigung für mein Gesprächs-Partner?
- Spielen Befürchtungen in unserer Beziehung eine Rolle und wenn ja, lasse ich mich in meinem Gesprächsverhalten von ihnen bestimmen?
- Wie gelingt es mir besonders gut, mich auf meine Zuneigung zu konzentrieren, die ich für meinen Gesprächs-Partner empfinde?
- Führt die Zuneigung nicht dazu, dass ich mir bewusst werde, **dass der Sinn des Lebens der ist, Liebe zu leben und dass jeder sich für die Liebe entscheiden kann?**
- Könnte gerade diese Überzeugung, dass jeder sich für die Liebe entscheiden kann, dazu führen, dass ich, wie „von selbst“, mein vorbehaltloses **Mitgefühl** für meinen Partner entwickle?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum diese Regel der Liebe ihre Gültigkeit hat und in welcher Form es euer Lebensgefühl verändert, wenn ihr sie umzusetzen beginnt. Lasst euch überraschen!

