



# Die Liebe lernen

**Der liebevolle Umgang mit Krankheiten, die die Partnerschaft belasten.**

## Lernbrief 2

*[www.Die-Liebe-Lernen.de](http://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 _____	8
4	Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln _____	9
5	Die Bedeutung für die Beziehung _____	9
6	Das tägliche Leben neu gestalten _____	10
7	Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe _____	12
8	Weiter führende Überlegungen _____	13
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben _____	13
8.2	Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben _____	14
9	Was haben wir nun gelernt? _____	15



## 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 Gästebucheintrages 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 vervollständigen 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:

Lars ist ein gut ausgebildeter Ingenieur. Doch seine immer stärkere Sucht nach Alkohol hat ihm irgendwann die Möglichkeit genommen, regelmäßig zu arbeiten. Seit längerem ist er somit nicht vermittelbar. Seine Frau Sabrina ist Krankenschwester und in ihrem Beruf angesehen. Sie sind schon seit 5 Jahren verheiratet – damals war das mit Lars nicht so schlimm, er war gesellig, trank in großer Runde schon mal zu viel, doch es folgten immer längere Phasen, in denen es zu keinem sichtbaren Rausch kam. Als die ersten Kündigungen in Lars' Firma ausgesprochen wurden, lastete auf den verbliebenen Angestellten ein deutlich größerer Druck. Die Auftragslage verschlechterte sich deutlich und beim Abendessen sprachen sie immer wieder mal darüber: Wer wird der nächste sein, der gehen muss? Lars' Beunruhigung darüber ahnte Sabrina mehr, als dass er es sagen würde, doch irgendwann gehörte der abendliche Schlummertrunk zu seinem festen Ritual vor dem Zubettgehen. Sabrina hatte die Hoffnung, dass er sich fängt. Dann, nach einigen Krankenständen, wurde ihm gekündigt und zunächst war Sabrina nicht einmal unglücklich darüber, denn sie dachte: Jetzt kann er sich um sich kümmern, sich erholen und mit neuer Kraft in einem anderen Betrieb wieder durchstarten. Sie hatten große Pläne – beide wollten noch zwei bis drei Jahre gut verdienen und dann wollten sie zwei Kinder bekommen. Nun waren schon 5 Jahre ins Land gegangen und Lars verfiel immer mehr in Apathie. An manchen Tagen stand er erst am späten Vormittag auf, er sprach kaum noch, pflegte sich im Gegensatz zu früher nicht mehr und - schon um die Mittagszeit begann er zu trinken. Für Sabrina als Krankenschwester war es sonnenklar, dass Lars ein Alkoholproblem hatte und ärztliche Hilfe brauchen würde.

Doch wenn sie ihn darauf ansprach, auch wenn sie, wie in letzter Zeit häufiger, ihn vehement zu bedrängen begann, wich er aus. Sah an ihr vorbei ins Leere, zuckte mit den Schultern, wandte sich ab. Sabrina hatte ihn all die Zeit automatisch in Schutz genommen vor den Fragen ihrer Familien und Freunde, doch langsam fühlt sie, wie ihr die Kraft ausgeht. Sie fragt sich, ob ihre Beziehung überhaupt noch eine Zukunft hat.

### Beispiel 2:

Elke und Julian sind seit 2 Jahren ein glückliches Paar. Doch in letzter Zeit geht es Elke körperlich nicht so gut, sie hat Unterleibsbeschwerden, die es ihr praktisch unmöglich machen, mit Julian intim zu sein, ohne Schmerzen zu empfinden. Sie möchte aber nicht zum Arzt gehen – sie hat eine schlechte Meinung von Ärzten. Das wird von selbst wieder weg gehen, denkt sie sich. Und es gibt auch immer wieder kurze Phasen, in denen ihre Beschwerden zurückgehen. Aber dann verschlechtert sich ihr Befinden wieder. Mit Julian möchte sie auch nicht darüber sprechen, weil er sich sonst unnötig Sorgen machen würde. Also behält sie ihr Dilemma für sich und so vergehen die Wochen und Monate, ohne dass es besser wird.

Julian fühlt sich langsam aber sicher abgelehnt und fragt sich warum. Er versteht Elke nicht, in letzter Zeit ist sie so ablehnend und eher schweigsam. Julian befürchtet, dass er irgendetwas getan haben könnte – er weiß allerdings auch bei gründlichem Nachdenken nicht, was – was sie verletzt hat und weswegen sie ihm böse ist. Er fragt sich, was er tun kann – und fühlt sich total hilflos.



## Die Liebe lernen

### Beispiel 3:

Julia und Mario leben seit 5 Jahren zusammen. Sie wollen auch irgendwann mal heiraten – aber haben es damit nicht eilig. Vor einiger Zeit hat Julia begonnen, sich daran zu erinnern, dass sie im Alter von 10 bis 13 Jahren von ihrem Onkel missbraucht worden ist. Diese schreckliche Erkenntnis hat sie bisher mit niemandem geteilt. Sie merkt nur immer deutlicher, dass Sexualität sie zunehmend an die Pein als junges Mädchen erinnert. Dementsprechend hat sie immer weniger Lust, mit Mario zu schlafen, auch wenn sie ihn sehr liebt. Wenn sie miteinander zärtlich werden, ist zunächst alles so wie früher, aber ab einem bestimmten Punkt ist es für Julia so, als ob plötzlich ein Vorhang zur Seite geschoben würde – und sie landet jählings in der Situation der Übergriffe in der Vergangenheit. Vom Kopf her kann sie das nicht steuern. Es hilft überhaupt nicht, wenn sie sich vorsagt: Das ist nicht Onkel Ralf, das ist Mario, den du liebst und dem du vertraust. Es ändert nichts.

Mario wiederum denkt anfangs, dass das in der Partnerschaft normal ist, dass die Frau oft weniger Lust hat als der Mann. Selbst die Männer-Zeitungen sehen es als typische Eigenheit der Frauen an, dass sie in einer langjährigen Beziehung im Lauf der Zeit immer weniger Lust auf Sexualität haben und die Männer letztlich mehr oder weniger auf sich gestellt sind.

Doch glücklich macht ihn das Ganze nicht – er fühlt sich zunehmend abgelehnt, enttäuscht, einfach nicht mehr wirklich geliebt.

Seit einem Jahr ist die Situation nun schon so und es wird immer schlimmer für ihn. Auch für Julia verschlechtert sich die Situation, doch sie behält die Hintergründe weiter für sich.

Irgendwann beschließt Mario, sie deutlicher zu umwerben, doch sie fühlt sich nur bedrängt und unter Druck gesetzt. Mit der Zeit lässt er sie daher in Ruhe und schlägt schließlich vor, getrennte Schlafzimmer zu nutzen. Sie willigt erleichtert ein. Für ihn ist damit die Zukunft der Partnerschaft in Frage gestellt, denn so will er mit Julia nicht alt werden.



## 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"/>
Bemerkungen:		

Darf man den Partner, wenn er ohnehin mit  
einem Trauma oder einer Erkrankung  
kämpft, mit zusätzlichen Forderungen bela-  
sten?

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

Muss man dem Partner in jedem Fall das  
Recht zubilligen, nach eigenem Gutdünken  
über seinen Körper entscheiden zu dürfen?

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

Ist es richtig von Elke, ihre Beschwerden für  
sich zu behalten, um Julian nicht zu beun-  
ruhigen?

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

Ist es für die Partnerschaft problematisch,  
wenn Elke beschließt, ihre Beschwerden  
nicht ärztlich abklären zu lassen?

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

Unter welchen Umständen kann es möglich  
oder sinnvoll sein, vom Partner zu fordern,  
dass er sich fachliche Unterstützung sucht?

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

Haben Julia und Mario eine gute Lösung für  
ihr Problem gefunden?

Wenn Ja – warum?

Wenn Nein – warum nicht?

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 ein  
**liebendes, starkes** Paar mit **Geduld** und  
**Durchhaltevermögen** diese Fragen beant-  
worten würde.

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



## 4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

*Wenn du ein Problem hast, das die Partnerschaft belastet, ist es deine Verantwortung, dieses Problem zu lösen.*

*Jeder ist eigenverantwortlich für die eigene Gesunderhaltung - körperlich wie psychisch.*

## 5 Die Bedeutung für die Beziehung

Die eigene Gesundheit sehen wir oft als selbstverständlich an, ohne groß darüber nachzudenken. Die Gesundheit unserer Partnerin oder unseres Partners setzen wir häufig einfach voraus – es sei denn, wir erleben ganz unmittelbar etwas anderes. Erzählt unsere Partnerin uns von Beschwerden oder registrieren wir selbst, dass es ihr schlecht geht, sind wir zunächst besorgt, unterstützungsbereit und mit Rat und Tat zur Stelle. Wir gehen davon aus, dass unser Engagement wichtig ist, weil es unserer Partnerin hilft, rasch wieder gesund zu werden bzw. sich wieder wohl und glücklich zu fühlen. Im Regelfall ist das auch so. Anders stellt sich die Situation dar, wenn eine Erkrankung längerfristig ist oder unsere Partnerin zwar für uns sichtbar leidet, dies aber selbst nicht zur Kenntnis nehmen möchte und Gesprächen darüber ausweicht.

Wenn zwischen dir und deiner Partnerin aber ein Konsens darüber besteht, dass jeder von euch zunächst einmal für sich selbst verantwortlich ist, bietet euch das gerade auch in einer Krise einen Anhaltspunkt, um euer Problem zu besprechen und zu lösen.

Wenn ihr euch auf diese Beziehungsregel einigt, bringt ihr damit **Entspannung** in eure Partnerschaft, weil nun jeder weiß:

- Ich muss mich um meine Gesundheit kümmern, mein Partner kümmert sich um seine Gesundheit.
- Ich bin nicht verantwortlich für die Gesundheit meines Partners. Mein Partner ist nicht verantwortlich für meine Gesundheit.
- Somit achten wir beide auf unsere Gesundheit.
- Unsere Gesundheit ist ein wichtiger Bestandteil unserer Beziehung.

Es ist ein Kennzeichen einer reifen Beziehungsgestaltung, wenn beide Partner bereit sind, Verantwortung für ihr körperliches und seelisches Befinden zu übernehmen. Wenn nur der eine bereit ist, sich darauf einzulassen, so muss der andere sich Fragen stellen wie:

- Was habe ich eigentlich davon, mich unwohl zu fühlen oder krank zu sein, mich aber zu weigern, mich um mich selbst zu kümmern?
- Ist mir bewusst, dass ich mit meiner Weigerung, die Verantwortung für meine Gesundheit zu übernehmen, meine Partnerschaft belaste?
- Sehe ich meine Partnerin als zuständig für alle meine Bedürfnisse an – und ist das mit einer gleichwertigen, reifen Beziehung vereinbar?
- Was würde mir helfen, meine Gesundheit als meine Verantwortung zu empfinden und dementsprechend zu handeln?

Das Einhalten dieser Regel der Liebe bewirkt einen Schritt weiter in Richtung **Vertrauen** in den Partner/die Partnerin und somit in die Beziehung.



## 6 Das tägliche Leben neu gestalten

### Beispiel 1:

Lars erkennt schließlich seine Verantwortung. Er muss also etwas tun. Er und Sabrina hatten eine „Sternstunde“, in der sie offen über diesen Punkt geredet haben – im Wissen, dass Lars krank ist und er sich selbst darum kümmern muss. Für Sabrina ist dieses Wissen entlastend, weil sie bisher irgendwo im Hinterkopf hatte: Wenn ich eine bessere Ehefrau gewesen wäre, hätte das Lars noch mehr motivieren können, aus diesem Strudel heraus zu schwimmen oder vielleicht auch, gar nicht erst zum Alkoholiker zu werden?

Sie sprechen über die Träume, die sie anfangs gehabt haben – und stellen fest, dass diese Träume noch immer erreichbar sind. Ihre Liebe füreinander ist ungebrochen. Sie machen sich gemeinsam einen Plan – innerhalb von 6 Monaten wollen sie die Grundlage dafür schaffen, dass ihre Träume nun endlich Wirklichkeit werden sollen: eine gut bezahlte Arbeit für Lars, 2 Jahre gemeinsam verdienen, ihr Heim verschönern und dann ein oder zwei Kinder bekommen. Am Tag nach diesem Gespräch geht Lars zum Arzt und innerhalb einer Woche organisiert er sich mit dessen Unterstützung eine stationäre Entzugsbehandlung.

### Zeitsprung:

Nach 6 Jahren schauen Lars und Sabrina zurück. Sie haben es geschafft – auch wenn es manchmal schwer gewesen ist. Der Entzug hat funktioniert und Lars ist enthaltsam geblieben. Es dauerte weitere vier Monate, bis er Arbeit fand. Durch sein Durchhaltevermögen und seine Gelassenheit auch in schwierigen Projektphasen erwarb er sich im Lauf der Zeit die Anerkennung seiner Vorgesetzten und wurde nach weiteren 12 Monaten befördert. Ihre Kinder Silke (3) und Jan (1) haben ihr Glück vollständig gemacht.

### Beispiel 2:

Elke erkennt nach einem Gespräch mit ihrer besten Freundin, wie sie durch ihr bisheriges nicht-handeln sich selber das Leben erschwert und ihre Partnerschaft belastet hat.

Als sie Julian zum ersten Mal mitteilt, dass sie Beschwerden hat, fühlen sie beide, wie die Atmosphäre sich entspannt. Er erkennt, dass er nicht der Verursacher des Problems ist und Elke fühlt sich erleichtert, weil sie das Thema, das sie zunehmend bedrückt hat, mit Julian teilen konnte.

Nach wenigen Tagen hat sie einen Termin bei ihrer Gynäkologin. Die Frauenärztin diagnostiziert 2 Zysten, die entfernt werden müssen. Nach dem Eingriff geht es Elke bald besser und die Beschwerden verschwinden.

Julian fühlt sich nicht mehr zurückgewiesen oder von Elkes Liebe ausgegrenzt.



## Die Liebe lernen

### Beispiel 3:

Zu ihrem Jahrestag verbrachten Julia und Mario ein verlängertes Wochenende in London. Beide hatten sich schon immer gewünscht, diese lebendige, kunstinteressierte Stadt näher kennen zu lernen und so beschlossen sie, den Tag ihres Kennenlernens mit einem Besuch dort zu feiern. Das Wochenende wurde zu einem vollen Erfolg - und zwar in mehr als einer Hinsicht. Zunächst genossen sie einfach die Buntheit der Stadt, bummelten über Flohmärkte, stöberten in Buchhandlungen und besichtigten die St. Pauls Kathedrale und das große Riesenrad am Fluss. Am zweiten Abend, nach einem erfüllten, beschwingten Tag, saßen sie in einem der unzähligen indischen Restaurants und als sie ihr Essen mit einem indischen Tee ausklingen ließen, fasste sich Mario ein Herz. „Du bist meine Traumfrau und ich hoffe du weißt das?“ begann er. Julia sah ihn erwartungsvoll an. Mario holte tief Luft und fuhr fort: „Meine Traumfrau bist du auch, was die körperliche Liebe angeht und ich merke, dass irgendwas nicht stimmt. Ich weiß nicht, ob ich etwas falsch gemacht habe, aber ich leide darunter, dass wir kaum mehr miteinander schlafen. Magst du sagen, was los ist?“ Julia schwieg lange, so lange, dass Mario Angst bekam. Sie sah ihn nicht an, sondern konzentrierte sich auf die brennende Kerze auf dem Tisch zwischen ihnen, als sie ihm nach langem Zögern schließlich in knappen Worten von ihrer Geschichte mit ihrem Onkel erzählte.

Mario war wie vor den Kopf geschlagen und fühlte sich zum ersten mal in seinem Leben von seinen Gefühlen komplett überwältigt: Ohnmacht, Wut, Ratlosigkeit, Angst - und ganz viel Liebe zu Julia. Er griff nach ihrer Hand - und in der nächsten halben Stunde redeten sie. Julia darüber, wie die Erinnerungen sie oft überwältigen, wenn sie am wenigsten damit rechnet. Wie schwer es ihr dann fällt, Mario als Mario wahrzunehmen, den sie liebt - und nicht reflexartig jede körperliche Nähe zu meiden. Sich mit „handfesten Dingen“ wie putzen oder handarbeiten abzulenken. Mario hörte einfach zu, um wirklich viel zu sagen, war er zu erschüttert. Schließlich wagte er den Vorschlag, gemeinsam in eine Beratungsstelle zu gehen und war immens erleichtert, als Julia nach einigem Nachdenken zustimmte. Viel mehr sprachen sie an diesem Abend nicht mehr darüber, aber beide wussten, dass sie einen wichtigen Anfang in einer neuen Phase ihrer Beziehung gemacht hatten.



## 7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Auch die Beziehungsregel „Jeder ist eigenverantwortlich für seine Gesunderhaltung.“ kennt Grenzen.

Einerseits gibt es Krankheiten wie z.B. Krebs oder einige psychische Erkrankungen, die leider nicht immer vollständig zu heilen sind. Das Wissen um obige Regel liefert dann eine gute Grundlage, um ein solches Problem in Liebe zu besprechen. Ausgehend von dieser Regel der Liebe haben nämlich beide Partner gerade in einer Lebensphase mit großen Herausforderungen eine wichtige Orientierung. Damit können sie entspannt über ihre Gefühle, Sorgen und Ängste und auch über die Einschränkungen reden, die ihnen diese Krankheiten bringen. Jeder weiß um seine primäre Rolle und läuft nicht Gefahr, sich einzuigeln oder völlig zu verausgaben.

Andererseits besteht eine Grenze der Eigenverantwortung darin, dass der betroffene Partner sich überfordert fühlen kann, den ersten Schritt in Richtung fachlicher Unterstützung zu gehen aus Angst vor dem Prozess, der unweigerlich auf diesen ersten Schritt folgen wird. Diese Angst vor Veränderung und auch die Angst, sich mit den schmerzhaften Gefühlen zu konfrontieren, die mit einem Thema in Verbindung stehen, hindert Menschen oft daran, sich bei Problemen fachliche Hilfe zu holen. Wenn der nicht direkt betroffene Partner merkt, dass das so ist, ist es zulässig, den Partner ruhig und liebevoll an seine Verantwortung zu erinnern und seine Hilfe anzubieten: indem er ein Telefonat übernimmt, indem er seinen Partner bei wichtigen Terminen begleitet oder indem er sich einfach frei nimmt und für ihn da ist wenn dieser einen besonders schweren und belastenden Tag hat.



## 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 könnte

**ein Versager sein, unfähig** oder gar **schwach sein**,

mich innerlich dazu „zwingen“, grundsätzlich alles Belastende für mich zu behalten. Dahinter steht die Befürchtung, dass ich, wenn ich nach außen dringen lasse, was mich belastet, für meinen Partner schwach, unfähig oder voller Fehler erscheine – und er mich darum weniger wertschätzt oder liebt.

Vielleicht mögt ihr diesen Gedanken miteinander besprechen? Könnte es sein, dass einer von euch oder gar ihr beide diese oder ähnliche Befürchtungen habt? Wenn ja, wäre das sehr menschlich, denn es ist leider weit verbreitet, dass wir von uns erwarten, „perfekt“ sein zu müssen, damit wir ein Recht auf Liebe haben. Viele von uns ziehen in jungen Jahren unbewusst diesen falschen Schluss. Wir erleben ja als Heranwachsende viel Kritik und spüren wenig bedingungslose Liebe – obwohl unsere Familien es im Regelfall gut mit uns meinen und uns durchaus lieben! Und indem wir diese Erfahrung selten später offen für uns thematisieren, nehmen wir diesen falschen Schluss mit in unser erwachsenes Leben und damit in unsere Partnerschaften.

Doch jetzt ist ein guter Moment, dass ihr euch offen und ohne Angst miteinander darüber austauscht, wie ihr wirklich leben und lieben wollt: Voll Wertschätzung, ohne voneinander Perfektion zu erwarten und voller Vertrauen darauf, dass jeder von euch fähig ist, für sich selbst Verantwortung zu tragen.



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

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

- Liebe ich meinen Partner?
- Spielen irgendwelche Befürchtungen eine Rolle, wenn wir uns lieben – und können wir diese Befürchtungen offen aussprechen?
- Ist die Liebe nicht die stärkste Macht – und damit auch stärker als Fehlschlüsse, die wir in der Vergangenheit gezogen haben?
- Verleiht uns das Wissen „Liebe ist die stärkste Macht“ nicht eine Extraportion **Geduld** und **Durchhaltevermögen**?
- Wollen wir unsere Extraportion Geduld und Durchhaltevermögen dazu nutzen, **dran zu bleiben** und die anstehenden Aufgaben – wie schwierig sie auch wären – zu lösen?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum diese Regel der Liebe Gültigkeit hat und es immer einfacher fällt, sie zu erfüllen. Lasst euch einfach überraschen!

