



# Die Liebe lernen

**Der liebevolle Umgang  
mit den Wünschen des Partners**

## Lernbrief 3

*<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	Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln _____	10
5	Die Bedeutung für die Beziehung _____	11
6	Das tägliche Leben neu gestalten _____	13
7	Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe _____	18
8	Weiter führende Überlegungen _____	19
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben _____	19
8.2	Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben _____	20
9	Was haben wir nun gelernt? _____	21



## 1 Warum ein Lernbrief?

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

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

Erscheint dir das zu einfach gedacht?

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

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

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

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

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

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

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



## Die Liebe lernen

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

Wir haben die Möglichkeit eines 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:

Jan und Luisa sind seit wenigen Jahren verheiratet und vor kurzem Eltern geworden. Janinas Geburt hat ihr Leben um 180 Grad gedreht: Früher waren sie beide in verschiedenen Werbeagenturen beschäftigt gewesen. Jan war nach Janinas Geburt zu Hause geblieben, um die ersten drei Monate mit seiner Familie zu verbringen. Es war eine wundervolle Zeit gewesen und hatte ihnen die Möglichkeit geboten, zusammenzuwachsen. Die Zeit war wie im Flug vergangen und schon war es April und Jan musste wieder voll beruflich einsteigen.

Er vermisst seine kleine Familie und Luisa vermisst Jan. Ihre Tage sind ausgefüllt und sie genießt die Intimität mit ihrer kleinen Tochter, die bereits eine ausgeprägte Persönlichkeit zeigt. Sie verbringen jeden Nachmittag im Freien. Einmal in der Woche trifft Luisa sich mit ein paar Frauen aus ihrem Geburtsvorbereitungskurs, mit denen sie sich gut versteht.

Jan konzentriert sich wieder voll auf seinen Job und kommt selten vor 20.00 Uhr nach Hause. Dann ist er müde und seine kleine Tochter schläft meist schon.

Janina schläft mit ihren Eltern im großen Bett, und wenn Luisa sie nachts stillt, wird Jan gar nicht richtig wach. Luisa hat sich sehr bewusst für das Stillen entschieden und ist froh darüber, dass es auf Anhieb so gut geklappt hat. Wie sie von ein paar Freundinnen mitbekommen hat, ist das auch nicht selbstverständlich.

Die körperliche Nähe zwischen Jan und Luisa hat sich auf liebevolles Kuscheln reduziert und das nicht erst seit Janinas Geburt. Es liegt schon einige Zeit zurück, dass Luisa sich so richtig lustvoll nach ihrem Mann geseht hat.

Jan fehlt ihre Sexualität. Aber er will Luisa nicht bedrängen und ist ja selbst oft ziemlich kaputt. Trotzdem geht ihm in letzter Zeit ab und zu die Frage durch den Kopf, ob es das wohl jetzt war? Bedeutet Elternwerden gleichzeitig, dass ihre Partnerschaft in Asexualität versinkt und er einer Zukunft zwischen Arbeit, Sport und Kinderhüten entgegenseht? Aus Wochen, ohne dass sie miteinander schlafen, werden Monate.

Ihrer beider Leben driftet langsam und unmerklich auseinander: Jan hat beruflich so knapp nach seinem „Wiedereinstieg“ einen guten Lauf, wie man so schön sagt. Ein Energiekonzern, der einen neuen, „grünen“ Produktzweig entwickelt hat, hat die kleine, aber feine, Werbeagentur für sich entdeckt und es ist Jan, der für dieses prestigeträchtige Konzept die Verantwortung übernimmt. Seine Hauptansprechperson auf Seiten des Konzerns heißt Regina, ist einige Jahre älter als er und auf den ersten Blick eine recht taffe Karrierefrau. Im Lauf ihrer immer wieder recht leidenschaftlichen Debatten entdecken sie aber auch viel Gemeinsames und nicht zuletzt haben beide Sinn für Humor, was immer wieder hilfreich ist, während sie die Feinabstimmung der Kampagne festlegen.

Luisa geht voll in ihrer Mutterrolle auf - das hat sie selbst gar nicht so von sich erwartet. Sie findet ihr neues Leben erfüllend, aber auch sehr anstrengend. Abends liegt sie dann auf der Couch, manchmal mit einem Buch, oder sie hört Musik. Zum Reden sind beide oft zu müde, und wenn sie die wichtigsten Neuigkeiten mit ihrem Mann geteilt hat, entschwindet Jan bald ins Arbeitszimmer an seinen PC.

Irgendwann bekommt Luisa das Gefühl, dass Jan ihr zwar zuhört, aber mit seinen Gedanken eigentlich ganz woanders ist. Aber sie spricht das nicht an, denn sie kann es ihm nicht wirklich verdenken. Obwohl - sie hatte sich ihr Familienleben anders vorgestellt, das schon.



## Die Liebe lernen

Als Luisa 6 Wochen später krank wird - sie hat sich bei einer der befreundeten Mütter mit einer Grippe angesteckt - merkt sie zum ersten Mal, wie sehr sie jetzt auf sich gestellt ist. Jan bleibt an dem Morgen, als sie mit Fieber und starken Kopfschmerzen aufwacht, zwar bis zum Mittagessen zu Hause, aber dann muss er gehen, weil eine Deadline für ein Zwischenziel seines Projektes unmittelbar bevorsteht. Luisa trägt ihm das, zumindest vom Verstand her, auch nicht nach, aber nach einem quälenden Nachmittag mit einer quietschfidelen und unternehmungslustigen Janina ist sie so erschöpft, dass ihr Unmut auf Jan sich abends Bahn bricht: „Ist das wirklich nötig, dass du heute auch erst kurz nach sieben kommst? Kannst du dir nicht denken, wie bitter nötig ich eine Ablöse brauche? Ich könnte genauso alleinerziehend sein, praktisch wäre mein Leben dann nicht viel anders!“ Jan will zuerst etwas erwidern, überlegt es sich dann aber anders. Schweigend bringt er Janina ins Bett.

### **Beispiel 2:**

Sebastian und Sabrina sind nun fast 20 Jahre verheiratet. Ihr Sohn Rolf ist aus dem Haus und studiert Jura. Er folgt darin seinem Vater nach, der als erfolgreicher Jurist eine eigene Kanzlei mit mehreren Angestellten aufgebaut hat. Sein Arbeitspensum ist enorm, aber „von nichts kommt nichts“, wie er gern sagt. Rolf ist ihr einziges Kind.

Sabrina hat einen großen Freundeskreis, ist leidenschaftliche Reiterin und unterstützt seit Jahren ihre Freundin Anke, die einen eigenen Reitstall betreibt. Sabrina hatte ihr in der Gründungszeit bei der Werbung geholfen und später, als der Reitstall gut zu laufen begann, sie bezüglich der Organisation beraten. Die jüngste Entwicklung, die Eröffnung eines kleinen, aber gut sortierten Reiterfachgeschäftes in einem bis dahin ungenützten Stallgebäude neben Ankes Wohnhaus, ging ebenfalls auf Sabrinas Anregung zurück.

Sebastian und Sabrina sehen sich die Woche über oft so gut wie gar nicht. Sebastian verlässt früh das Haus, während Sabrina meist noch unter der Dusche steht. Tagsüber telefonieren sie hin und wieder, um sich auf dem Laufenden zu halten, und die Abende verbringt Sebastian oft mit Geschäftspartnern oder Mandanten. In den letzten Monaten hat sein Arbeitspensum sogar noch zugenommen, weil seine Kanzlei zwei wichtige neue Fälle übernommen hat. Für Sabrina bedeutet das, dass sie ihren Mann auch abends kaum noch sieht. Obwohl sie gut beschäftigt ist - sie engagiert sich seit kurzem auf Drängen einer Bekannten hin auch noch ehrenamtlich in einer sozialen Organisation - spürt sie doch, dass er ihr fehlt.

Ihre Beziehung hatte sich natürlich im Lauf der langen Jahre gewandelt. Aus einer heißen Liebe in der Anfangszeit ihrer Partnerschaft war eine gute, humorvolle, Beziehung geworden, in der beide mit Einsatz auch ihre individuellen Projekte pflegen können, ohne dass der Partner sich vernachlässigt fühlt. Sie können sich an den jeweiligen Erfolgen des anderen freuen, haben in letzter Zeit aber, zumindest nach Sabrinas Gefühl, irgendwie den Draht zueinander verloren. Es ist einfach zu viel, denkt Sabrina. Ich weiß gar nicht mehr, mit wem er seine Abende verbringt, was ihn beschäftigt, was ihm vielleicht Sorgen macht. Nicht, dass sie an seiner Zuneigung oder gar seiner Treue zweifeln würde. Nur wissen sie kaum mehr etwas voneinander - und ihre Sexualität ist schon lange eingeschlafen.

Einige Male hat Sabrina einen Vorstoß gemacht und versucht, mit ihrem Mann darüber zu sprechen, wie sie sich fühlt und auch, dass sie sich Sorgen macht um ihre Ehe. Aber Sebastian hatte nur zerstreut ein paar Minuten zugehört und dann begonnen, über etwas anderes zu reden. Schließlich beschließt sie, dass es so nicht weiter gehen kann. Sie vereinbart einen Termin bei einer befreundeten Therapeutin.



## Die Liebe lernen

Die Therapeutin macht sie darauf aufmerksam, dass sie ein Instrument zur Beziehungsgestaltung zumindest in letzter Zeit gar nicht nutzt: Sie äußert keine Wünsche.

Als Sabrina am Abend, als sie und Sebastian einen kleinen Imbiss im Stehen einnehmen, bevor sie zu einer Premiere im Stadttheater gehen, sagt, dass sie gern ein Wochenende in London mit ihm verbringen würde, erntet sie nur einen erstaunten Blick. „Du hast doch auch immer von London geschwärmt, weißt du nicht mehr?“ Sebastian murmelt etwas Unverständliches, aber er geht nicht weiter darauf ein, sondern drängt zum Aufbruch. Sabrina ist am Boden zerstört. Ihr Mann erscheint ihr so meilenweit von ihr entfernt, dass sie sich nicht vorstellen kann, wie sie jemals wieder zueinander finden sollen.

### Beispiel 3:

Sara und Thomas sind seit einem Jahr ein Paar. Sara arbeitet als Krankenschwester auf der Hals-Nasen-Ohren-Station des städtischen Krankenhauses und Thomas ist Mechaniker. Vor zwei Monaten haben sie ihre erste gemeinsame Wohnung bezogen und fühlen sich beide in der kleinen Dachwohnung mit Blick auf den Stadtpark sehr wohl. Thomas besucht nach der Arbeit regelmäßig Kurse, weil er seinen Meister machen möchte. Auch Sara arbeitet intensiv, aber die beiden sind sich einig, sich in den nächsten Jahren vor allem auf den Job konzentrieren zu wollen, damit sie sich zukünftig „etwas leisten können“. Sie wollen auch dann erst heiraten, wenn sie genügend auf der Seite haben, um ihre Traumhochzeit selbst finanzieren zu können.

Zu ihren Familien haben beide guten Kontakt. Sara kommt aus einem Elternhaus, in dem der Vater sehr fleißig bei der Arbeit war und sich auch nahezu ausschließlich darauf konzentriert hat. Am Familienleben hat er darum praktisch kaum teilgenommen.

Trotzdem ist Saras Verhältnis zu ihrem Vater herzlich, die Mutter ist aber eindeutig - und zwar auch für ihre beiden Geschwister - die Hauptbezugsperson. Ohne dass sie bewusst darüber nachgedacht hätte, lässt sie Thomas absoluten Freiraum, was seinen beruflichen Einsatz anbelangt und übernimmt ganz selbstverständlich alles, was mit Haushalt und der Pflege ihrer sozialen Kontakte zusammenhängt.

Thomas wiederum, der aus einem Elternhaus stammt, bei dem die Eltern das Familienleben gemeinsam gestaltet haben, ist immer mal wieder verwundert darüber, dass Sara so gar keine Wünsche oder Vorschläge an ihn heranträgt, wie sie ihr Leben am Schönsten gestalten könnten. Fast hat er den Eindruck, dass es ihr ganz recht ist, dass sie sich so selten sehen und wenn sie an den Wochenenden mehr Zeit füreinander haben, kommt so gut wie nie ein Impuls von ihr, wie sie gern ihre gemeinsame Zeit verbringen würde. Wenn er sich mit einem Kumpel verabreden möchte, stimmt sie sofort zu und organisiert für sich ein eigenes Programm. „Vielleicht habe ich mich getäuscht? Vielleicht ist ihre Liebe zu mir bei weitem nicht so wie meine zu ihr? Sonst hätte sie doch auch den Wunsch, so viel Zeit mit mir zu verbringen, wie es nur geht! Oder sie würde sich irgendetwas Konkretes von mir wünschen, aber nein!“ Thomas fühlt sich zunehmend verunsichert.

Als Sara schließlich merkt, dass ihr Freund sich von ihr zurückzieht, ist sie betroffen. „Vielleicht braucht er noch mehr Freiraum? Vielleicht fühlt er sich eingesperrt, jetzt, wo wir zusammenwohnen?“ überlegt sie für sich.



## 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 in der Ehe/ Partnerschaft Wünsche äußern?

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

Muss der Partner/ die Partnerin auf meine Wünsche eingehen?

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

Wenn der Partner/ die Partnerin mich liebt und kennt, warum weiß er/ sie dann nicht, was ich mir wünsche?

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

Es ist normal, dass sich die Liebe in einer Beziehung ändert. Es ist wichtig, sich auf das Positive zu konzentrieren und nicht durch die Äußerung von Wünschen laufend Unzufriedenheit zu signalisieren. Oder?

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

Könnte es sein, dass man sich nicht erlaubt Wünsche zu äußern, weil die Gefahr besteht, dass der Partner/ die Partnerin nein sagt?

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

Bedeutet ein Nein meines Partners nicht gleichzeitig, dass er mich nicht liebt?

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

Welche Fragen fallen dir/euch selbst in diesem Zusammenhang ein?

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

Gibt es Wünsche, bei denen ein Nein als Antwort Anlass zur Trennung geben könnte?

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 sich **liebendes** Paar voller **Herzlichkeit** diese Fragen beantworten würde.

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



## 4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

*Wenn ich mir etwas wünsche,  
so erwarte ich von dir,  
dass du darauf eingehst.*

Auf Wünsche eingehen können wir auf drei Arten:

Mit einem **Ja** – ich mache es gerne.

Mit einem **Nein** – ich kann den Wunsch jetzt nicht erfüllen (sinnvollerweise mit einer Begründung warum nicht).

Mit einem **Gegenwunsch**.

Ein Nein als Antwort auf einen **Wunsch** zu erhalten, ist zwar nicht wirklich schön – bedeutet aber auch nicht, dass die Partnerschaft deshalb in Gefahr ist. Im Gegensatz zu einem kleinen Kind, für das die Nicht-Erfüllung eines Wunsches zunächst eine emotionale Katastrophe darstellt, haben wir als Erwachsene die Möglichkeit, differenzierter damit umzugehen. Für ein Kind, das im Hier und Jetzt lebt und seine Aufmerksamkeit, wenn es einen Wunsch zum Ausdruck bringt, hundertprozentig auf das heißersehnte Ziel richtet, bricht seine Welt zusammen, wenn es sich einem Nein gegenüber sieht.

Wir als Erwachsene sind in der Lage, gleichzeitig mehrere Aspekte der Realität in Balance zu halten: Unseren Wunsch ebenso wie die Befindlichkeit des Partners, seine Möglichkeiten - vielleicht spielt auch unsere aktuelle finanzielle Situation eine Rolle.

Wenn wir uns mit einem Nein konfrontiert sehen, können wir zunächst mit unserem Verstand selbst einen möglichen naheliegenden Grund für die Ablehnung finden - und das hilft uns, mit der Situation umzugehen.

Für unsere emotionale Reaktion auf ein Nein benötigen wir die Reife, die Ablehnung eines Wunsches nicht mit der Ablehnung unserer Person gleichzusetzen. Wenn wir hier sagen, wir benötigen in diesem Punkt einen bestimmten Reifegrad, meinen wir damit vor allem, dass wir im Lauf unserer Entwicklung

möglichst schon als sehr junge Menschen Rahmenbedingungen brauchen, die uns zu dieser Erkenntnis geführt haben.

Mit anderen Worten: Optimal ist es, wenn unsere Eltern uns genau das vermittelt haben: Ich kann dir diesen Wunsch nicht erfüllen - nicht weil ich dich nicht lieb habe, sondern weil ... Wenn wir eine solche Entwicklungsumgebung als junger Mensch nicht hatten, wird es zu einer Herausforderung unseres Erwachsenenlebens, uns genau das selber beizubringen. Vielleicht ist unsere aktuelle Partnerschaft genau das Übungsfeld, das uns diesen Entwicklungsschritt erlaubt? Vielleicht ist unser Partner/ unsere Partnerin genau der Mensch, mit dem wir zu einer gelassenen, positiven Einstellung im Umgang mit unseren Wünschen finden können unter dem Motto: Es ist ja nur ein Wunsch, der sich wie vieles im Leben nicht zwingend erfüllt. Vielleicht wird der Wunsch zu einem späteren Zeitpunkt erfüllt? Oder in einer abgewandelten Form?

Aus unserer Sicht ist es von entscheidender Bedeutung, wie wir unsere Wünsche formulieren, damit sie für unseren Partner/ unsere Partnerin leicht erfüllbar sind. Dabei geht es nicht um rhetorische „Tricks“, mit denen der andere manipuliert werden soll, sondern es geht darum, dass wir uns so ausdrücken können, dass wir verstanden werden. Vielleicht überrascht es euch, zu erfahren, dass selbst eloquente Menschen nicht automatisch Wünsche gut - im Sinne von gut verständlich für den anderen - formulieren können!

Beispiele für **nicht** gut formulierte Wünsche wären:

- Ich wünsche mir, dass du nicht immer gleich an die Decke gehst.
- Ich wünsche mir, dass du schlanker wirst.
- Ich wünsche mir, dass du mir deine Liebe deutlicher zeigst.



Wenn ihr einen Wunsch äußert, möchte euer Partner darauf eingehen. Das fällt ihm umso leichter, wenn ihr vier Punkte bei eurer Formulierung berücksichtigt:

1. Ich äußere mich positiv (anstatt von „ich wünsche mir, dass du nicht ...“).
2. Ich äußere nur einen Wunsch und nicht mehrere in einem Satz (die sich möglicherweise behindern könnten, oder es dem Partner erschweren, zu verstehen, was genau das Wichtige für uns ist).
3. Mein Wunsch betrifft eine konkrete Handlung meines Partners.
4. Mein Wunsch betrifft einen konkreten Zeitpunkt.

## 5 Die Bedeutung für die Beziehung

Sobald es uns gelingt, in unserer Partnerschaft Kompetenz und Übung im Umgang mit Wünschen - den eigenen und denen des Partners - zu entwickeln, trägt dies dazu bei, dass wir uns in unserer Beziehung deutlich näher an dem geliebten Menschen fühlen:

Wenn wir selber einen Wunsch äußern und unser Partner darauf eingeht, erleben wir, dass wir für den anderen wichtig sind. So wichtig, dass er uns entweder unseren Wunsch erfüllen möchte, oder dass er mit uns seine Gedanken darüber teilt, welche Bedingungen er braucht, um unseren Wunsch zu erfüllen, oder sogar, wenn er ihn zwar ablehnt, uns aber teilhaben lässt an seinen Gründen, was uns wiederum erlaubt, ihn besser kennenzulernen. All das führt zu mehr Nähe zwischen zwei Menschen.

Anders formuliert, gewinnen wir durch die Regel der Liebe „Wenn ich mir etwas wünsche, so erwarte ich von dir, dass du darauf eingehst.“ einen Zuwachs an **liebvoller Nähe**, denn beide Partner können auf folgendes inneres Wissen vertrauen:

- Ich bin wichtig für meinen Partner oder meine Partnerin.
- Mein Partner ist wichtig für mich – ich kann ihm meine Liebe zeigen, indem ich auf seine Wünsche eingehe.
- Somit achten wir beide auf unsere Wünsche.
- Wünsche zu äußern erlaubt es dem Partner, zu wissen, woran genau ich festmache, „geliebt zu werden“.



## Die Liebe lernen

Vielleicht spürt ihr einen leisen Vorbehalt, wenn ihr euch mit dieser Regel der Liebe beschäftigt? Sollte das so sein, können euch die folgenden Fragen in eurem Prozess der Auseinandersetzung mit dem Thema begleiten:

- Habe ich irgendwelche negativen Assoziationen zu Menschen, die freimütig äußern, was sie sich wünschen?
- Was „gewinne“ ich, wenn ich auf die Wünsche meines Partners nicht eingehe oder auch, wenn ich ihn/ sie häufig längere Zeit im Unklaren lasse, wie ich mich entscheiden werde?
- Welches Bild habe ich von mir und/ oder von meinem Partner, wenn ich ihm/ ihr nicht sage, was ich mir wünsche?
- Strebe ich eine gleichwertige Beziehung an? Wenn ja, wie hängt die Fähigkeit, Wünsche zu äußern bzw. auf Wünsche des Partners einzugehen, damit zusammen?

Auch wenn das Thema „Eingehen auf die Wünsche unseres Partners“ auf den ersten Blick vielleicht einfach erscheint, ist es aus unserer Sicht einerseits elementar für eine Beziehung und andererseits, in all seinen Implikationen, durchaus so komplex, dass ihr euch der Beschäftigung mit diesem Thema mit Gewinn über mehrere Wochen widmen könnt.



## 6 Das tägliche Leben neu gestalten

### Beispiel 1:

Luisa und Jan:

Luisa erholt sich nur langsam von ihrer Grippe. Auch zwei Wochen nach diesem schlimmen Abend fühlt sie sich noch nicht wirklich wiederhergestellt. Zusätzlich zu ihrer körperlich schlechten Verfassung nagen immer stärker Zweifel an ihr: Wenn Jan sie schon bei einer lausigen Grippe so hängen lässt, was wäre, wenn sie ernsthaft krank würde? Oder ganz anders: Wenn sie irgendwann bemerken würde, dass sie sich auch wieder eigene Freiräume wünscht, was bedeuten würde, dass er ihr den Rücken in der Betreuung für Janina freihalten müsste? Wäre er dazu bereit? Was ist aus ihrer guten Beziehung geworden? Früher hat Jan ihr, wenn sie einen anstrengenden Tag gehabt hatte, unaufgefordert einen heißen Kakao ans Sofa gebracht - und jetzt musste sie ihm genaue Anweisungen geben, wann er ihr welchen Tee bringen sollte? Luisa ist unglücklich.

Jan spürt Luisas Unzufriedenheit und das tut ihm weh. Gleichzeitig hat er immer öfter den Eindruck, dass das, was er für sie tut, überhaupt nicht das ist, was sie will oder braucht. Aber sie sagt auch nichts. Sieht ihn nur an, so als ob es die Mühe nicht wirklich wert wäre. Natürlich hat er den Kopf sehr voll, und jetzt mit Kind fühlt er noch einmal einen deutlichen Zuwachs an Verantwortung, seine Projekte erfolgreich durchzuführen. Es wäre einfach schön, wenn er mal abschalten könnte. Wenn sie irgendetwas Entspanntes zusammen machen würden. Er weiß zwar nicht genau was, aber er spürt, dass die Kluft, die sich zwischen ihm und seiner Frau aufgetan hat, unmerklich größer wird. Und das macht ihm Angst.

Darum ist Jan sofort einverstanden, als Luisa einige Wochen später beim Abendessen unvermittelt sagt: „Ich möchte, dass wir zu einem Coaching gehen. Für uns als Paar.“

Ich finde, es läuft nicht mehr gut und ich will da genauer hinschauen. Ich organisiere einen Babysitter für Janina und einen Abendtermin bei dieser Beraterin, die mir empfohlen wurde. Ist das OK für dich?“

Etwas befangen sitzen sie drei Wochen später an einem Donnerstagabend dann im Beratungszimmer der Beraterin, aber schon nach einer Viertelstunde ist beiden klar: Hier wird nichts Schlimmes passieren. Ruhig und systematisch erarbeitet die Beraterin mit ihnen zunächst ihren Ist-Zustand, stellt einige Fragen über die Entwicklung ihrer Beziehung und auch darüber, wo sie wechselseitig ihre Stärken sehen. Auf den Vorschlag der Beraterin hin konzentrieren sie sich dann als Einstieg in ihre Beziehungsarbeit darauf, ihre jeweiligen Wünsche herauszufinden, benennen zu lernen und in einem geeigneten Rahmen miteinander zu teilen.

Schon nach wenigen Wochen merken Jan und Luisa, wie diese scheinbar einfache Übung sie dabei unterstützt, herauszufinden, wo jeder von ihnen heute steht und ihnen dabei hilft, wieder ein Gefühl der Nähe zueinander zu gewinnen.

„Irgendwie ist das Wünschen schon magisch.“ Nachdenklich streicht Luisa während eines Spaziergangs ein paar Monate später liebevoll über Jans Oberarm, der sich gerade mit der Schlinge des Tragetuchs abmüht und der bei ihrer Berührung kurz aufschaut. „Wenn du dir etwas wünschst, und wenn ich darauf eingehen kann, ist es so, als ob ich meiner Liebe für dich eine konkrete Gestalt geben kann. Für mich ist das echt schön.“ „Na und für mich erst!“ Jan grinst, dann wird er schnell ernst: „Mir geht es auch so.“ Und setzt nachdenklich hinzu: „Ich glaube, das Wünschen hat unsere Beziehung vor einer argen Krise bewahrt.“



## Beispiel 2:

Sebastian und Sabrina:

Von der Aufführung im Stadttheater ist Sabrina am nächsten Tag kaum etwas in Erinnerung geblieben, so sehr war sie mit ihren eigenen Gedanken beschäftigt. Gegen Ende des 3. Aktes hat sie sich wieder gefangen. Sie kennt sich: Wenn ihr etwas wirklich wichtig ist, kann sie zur Kämpfernatur werden. Und Sebastian und ihre Ehe sind ihr wichtig. Gut, der Wunsch, den sie geäußert hat, hatte keine Resonanz gefunden, aber trotzdem ist Sabrina davon überzeugt, dass der Weg grundsätzlich richtig war - dann musste es an den Rahmenbedingungen liegen. Sie entscheidet sich dazu, ihre nächste Therapie-sitzung für die konkrete Vorbereitung auf ein weiteres Gespräch mit ihrem Mann zu nutzen.

Aus den verschiedenen Alternativen, wie sie diese Gesprächssituation gestalten könnte, entscheidet sich Sabrina schließlich dafür, Sebastian zu seinem Lieblingsessen einzuladen. Als er erstaunt nachfragt, was ihm denn die Ehre verschaffen würde, antwortet Sabrina nur: „Ich möchte dir eine Freude machen. Ich möchte einen schönen Abend mit dir verbringen. Ich möchte meine Gedanken mit dir teilen.“

Sebastian freut sich auf Rheinischen Sauerbraten mit Knödel und Rotkohl - und als er am Freitagabend nach Hause kommt, ist er richtig gerührt darüber, wie schön Sabrina den Esstisch gestaltet hat: mit Kerzen und frischen Blumen und ihrem „Sonntagsgedeck“, wie sie es früher bei sich immer genannt hatten: Ein in grün und crème gehaltenes Service aus Gmundner Keramik. Kurz geht ihm der Gedanke durch den Kopf, dass sie es sich früher bedeutend öfter „einfach so“ schön gestaltet hatten miteinander - und dass ihm das irgendwie fehlt.

Sie reden über alles Mögliche: über ihren Sohn, der seit einigen Monaten eine Partnerin hat, die er zu Weihnachten das erste Mal mit zu seinen Eltern gebracht hat.

Über Anke und ihre Familie, die sich mit dem Reitstall einen Traum erfüllt hat, der sie, wenn auch mit viel Arbeit verbunden, wirklich glücklich macht. Schließlich sagt Sabrina: „Ich habe immer mehr das Gefühl, dass es DAS ist, worum es wirklich geht: dass ich herausfinde, was es bei mir ist, was ich für ein glückliches Leben brauche. Du weißt ja, dass ich seit einiger Zeit zu einer Therapeutin gehe und neben einigem anderen ist mir klar geworden, was mir fehlt.“ Sebastian sieht seine Frau aufmerksam an. „Wir.“ sagt sie schließlich. Sebastian ist verwirrt: „Wie meinst du das, wir?“ „Na ja, mein individuelles Leben ist schon ziemlich reich an Dingen, die ich wichtig und sinnvoll finde - die Arbeit für Anke, die Arbeit für das Kinderhilfsprojekt, auch, dass ich mich um unser Haus kümmere. Aber mir fehlt das WIR, mir fehlt, dass wir beide als Paar uns bewusst Zeit und Raum füreinander nehmen. Weißt du noch, vor ein paar Wochen habe ich dir gesagt, ich würde mir ein Wochenende in London wünschen? Was ich eigentlich gemeint habe, ist: Ich wünsche mir, dass wir uns wieder Zeit füreinander nehmen. Dass unsere Partnerschaft wieder lebendig wird, weil wir Dinge miteinander teilen - ob wir jetzt nach London fliegen oder einen Nachmittag lang über die Heide wandern, ist dabei nicht so wichtig, verstehst du?“

„Habe ich dir von Herrn Berghaus erzählt?“ Sebastian wirkt sehr nachdenklich. Sabrina schüttelt den Kopf. „Ein langjähriger Klient, Schifffahrtsbranche, sehr erfolgreich und dabei ein netter, integrier Mensch. Wir haben früher ab und zu eine Runde Golf miteinander gespielt. Vor zehn Tagen ist er gestorben, ganz plötzlich, Herzinfarkt. Mit Ende 40!“ Sabrina sieht ihn erschrocken an. „Hat er Familie?“ Sebastian nickt: „Eine Frau, drei Kinder, das jüngste ist, glaube ich, dieses Jahr eingeschult worden. - Mein Gott. Und ich habe mir gedacht, nachdem ich mit seiner Frau gesprochen hatte: Ist es das wert? Der ganze Stress, der ewige Termindruck,



## Die Liebe lernen

nie abschalten können? Und dann hast du zwar finanziell möglicherweise vorgesorgt - aber du wirst nie erleben, wie deine Kinder groß werden, du wirst nie deinen Ruhestand feiern, du wirst nie irgendeine verrückte Sache machen, die zwar nicht viel Geld kostet, aber Zeit. Zeit, die du dir nie nehmen willst, weil du denkst, dass es ohne dich nicht geht.“ Sie schweigen beide. Schließlich gibt Sebastian sich einen Ruck: „Du bist es, du und Rolf. Ihr beide seid das, worauf ich stolz bin in meinem Leben. Dass ich dich als Partnerin gewonnen habe und dass wir einen wunderbaren Sohn haben. Im Angesicht des Todes wäre das alles, was für mich zählt. Das war mir vor 10 Tagen plötzlich sonnenklar - aber ohne diesen Abend heute hätte ich es wieder vergessen. Ich bin dir dankbar, Sabrina, wirklich.“ Er drückt leicht ihre Hand und Sabrina erwidert seinen Druck. Wieder schweigen sie, beide in Gedanken versunken.

Schließlich sagt Sabrina: „Ich möchte gern auf deine Wünsche eingehen. Und ich hätte gern, dass du auf meine auch eingehst. Nicht, dass sie immer erfüllt zu werden brauchen, das mit Sicherheit nicht. Aber dann weißt du, wo ich stehe und wo meine Bedürfnisse liegen. Und ich erfahre etwas von dir, wenn du darauf eingehst, egal ob ja, oder nein oder später. Weißt du, wie ich das meine?“ Sebastian nickt: „Bestimmt habe ich auch Wünsche. Auch wenn ich mir die Frage danach schon lange Zeit nicht mehr gestellt habe. Zum Beispiel der heutige Abend, das wäre etwas, das ich mir immer wieder wünschen würde. Weil es so gut tut, einfach hier zu sitzen und mit dir zu reden.“ „Aber es gibt nicht immer Sauerbraten!“ scherzt Sabrina und sie lachen beide.

In der folgenden Zeit beginnen sie auf Sabrinas Initiative hin, sich regelmäßig über ihre Wünsche auszutauschen. Beide sind erstaunt, wie lebendig ihre Partnerschaft im Laufe der Zeit wieder wird - und manchmal bietet ein Wunsch ihnen auch einfach vor allem einen Anlass, um herzlich miteinander zu lachen.

Rolf besucht seine Eltern nur in größeren Abständen, und so fällt ihm ein halbes Jahr später direkt auf, dass sich die Atmosphäre zwischen ihnen deutlich verändert hat. Waren sie ihm in den letzten Jahren eher wie höfliche, langjährige gute Bekannte erschienen, war da jetzt eine neue Anziehung spürbar. Liebevoller Gesten, ein kleines Lächeln da, eine kurze, innige Umarmung dort. Und vor allem: Sie scheinen sich viel näher zu stehen, als Rolf das seit langer Zeit erlebt hat. Er freut sich. Als er nach dem Mittagessen mit seinem Vater einen kleinen Rundgang durch den Garten macht, meint er: „Ich wollte dir nur sagen, ich find's echt schön, dass es euch gutgeht miteinander. Ich glaube fast, ihr seid in einen Jungbrunnen gefallen, hm?“ Sebastian schaut seinen Sohn überrascht an, schüttelt dann den Kopf und antwortet launig: „Nicht Jungbrunnen, Wunschbrunnen!“ Jetzt ist es Rolf, der ein überraschtes Gesicht macht - und dann erzählt Sebastian seinem Sohn das Geheimnis seiner Eltern.



## Beispiel 3:

Sara und Thomas:

Als Thomas und Sara eines der folgenden Wochenenden bei Thomas' Eltern verbringen, fällt seiner Mutter sofort auf, dass zwischen den beiden etwas nicht ganz stimmt. Nicht, dass sie den Eindruck machen, aufeinander wütend zu sein - es ist eher eine gewisse Ratlosigkeit wahrnehmbar, eine unmerkliche Irritation. Sie beobachtet, dass ihr Sohn seine Freundin einige Male nachdenklich von der Seite mustert.

Am Sonntagmorgen bittet sie Thomas, ihr bei der Vorbereitung für das große Familienfrühstück zu helfen. Sie schließt behutsam die Tür hinter ihnen, stellt eine dampfende Tasse Kaffee mit Zimt auf den langen Küchentisch aus rötlich schimmerndem Kirschholz und drückt ihren Sohn sanft auf einen Stuhl. Verwundert sieht er auf seine Tasse und dann auf seine Mutter. „Sollten wir nicht gleich anfangen?“ Thomas' Mutter lässt sich gegenüber ihrem Sohn auf einem Stuhl nieder und schüttelt den Kopf: „Sag mir erst, wie es dir geht.“ Thomas nimmt einen Schluck von seinem Kaffee und seufzt genießerisch. Dann zuckt er mit den Achseln: „Gut, wieso?“ Frau Kaufmann schüttelt mit Nachdruck den Kopf: „Ich habe den Eindruck, dass zwischen dir und Sara etwas ganz und gar nicht gut ist. Ich will mich nicht einmischen, aber ich würde gern hören, was dich bedrückt. Schließlich bist du mein Sohn und ich mag Sara auch sehr.“

Thomas lässt den Kopf hängen. „Ich glaube, Sara liebt mich nicht mehr so wirklich.“ Frau Kaufmann macht ein erstauntes Gesicht: „Und wie kommst du darauf? Schließlich ist sie mitgekommen und ich habe das Gefühl, sie ist gern hier! Hattet ihr eine Auseinandersetzung?“ „Nein überhaupt nicht. Aber was mir auffällt, ist, dass sie so gut wie nie etwas mit mir unternehmen möchte. Ich meine, wir arbeiten beide viel, sie hat ihre alte Clique, die sie ab und zu trifft und ich habe meine Kumpels, aber ich finde, es ist doch nicht normal, dass sie, egal was ich am

Wochenende machen will, einfach immer einverstanden ist. Wir sehen uns die Woche über ja nur abends, und bei mir wird es oft spät, aber wenn ich dann sage, ich würde gern am Samstag zum Training und dann noch mit ein paar Freunden weggehen, ist das nie ein Problem. Sie unternimmt dann etwas allein, oder mit einer Freundin oder besucht ihre Schwester oder so.“ Frau Kaufmann denkt einen Augenblick nach. „Und was würdest du dir an der Stelle wünschen? Ich meine, dass Sara dir so viele Freiräume lässt, ist ja schon auch ein Zeichen für ihr Vertrauen in dich und vielleicht denkt sie, dass du unglücklich wärst, wenn du nicht auch mal was ohne sie unternehmen kannst?“

Thomas zuckt ratlos mit den Schultern: „Ja, vielleicht ...“ „Also noch mal: Was würdest du dir wünschen?“ Thomas denkt eine Zeitlang nach: „Ich wünsche mir von Sara, dass sie sich etwas von mir wünscht!“ Jetzt müssen beide lachen. Thomas' Mutter fragt schließlich: „Darf ich dir einen Vorschlag machen?“ Als ihr Sohn zustimmend nickt, fährt sie fort: „Sprich mit Sara. Sag ihr, dass du verunsichert bist, weil sie dir nicht sagt, was sie sich wünscht. Vor allem auch, was sie sich in eurer Beziehung von dir wünscht. Sag ihr, dass du dir wünschst, dass ihr etwas Schönes miteinander unternimmt und ihre Bedürfnisse gerne näher kennenlernen möchtest. Oder so was in der Art.“ „Hm. Aber meinst du nicht, dass sie es sagen würde, wenn sie sich etwas wünschen würde?“ „Nicht unbedingt. Lass dich einfach mal überraschen, hm?“ Thomas ist einverstanden und drückt seine Mutter kurz an sich, bevor sie sich an die Aufgabe macht, ein leckeres Frühstück für vier hungrige Mäuler vorzubereiten.

Sobald sie am Sonntagabend zu Hause angekommen sind und ihre Sachen aufgeräumt haben, verschwindet Thomas in der Küche und kommt mit zwei Bechern Tee zurück in das kleine Wohnzimmer.



## Die Liebe lernen

„Ich würde gern mit dir reden.“ informiert er Sara, die ihn überrascht ansieht, aber bereitwillig nickt und es sich auf dem Sofa bequem macht. Ihre Überraschung steigt, als sie Thomas zuhört, der sich ziemlich genau an den Vorschlag seiner Mutter hält. Dann setzt er noch hinzu: „Weißt du, ich habe schon begonnen, daran zu zweifeln, dass du mich noch liebst und das macht mich total fertig!“ Sara schüttelt perplex den Kopf. Dann holt sie tief Luft.

Sie haben ein gutes Gespräch. Sara erzählt ihrem Freund, dass sie es von zu Hause schlicht nicht gewohnt ist, sich Gedanken über Wünsche an den anderen zu machen. Jeder hatte seine Aufgaben und ihre Eltern schienen damit auch vollauf zufrieden zu sein. Sie selbst hatte gedacht, dass Thomas es als Ausdruck ihrer Liebe erkennen würde, dass sie ihm weitestgehenden Freiraum lässt - und ihn nicht mit ihren eigenen Wünschen einschränkt. „Aber das ist doch keine Einschränkung, im Gegenteil! Ich liebe dich, ich will wissen, was du dir wünschst und wer du überhaupt bist - denn das findet man so ja auch gut raus. Und ich will dir auch sagen dürfen, was ich mir wünsche. Und - keine Sorge, ich erwarte ja nicht, dass du mir jeden Wunsch erfüllst. Allein schon, dass ich ihn dir sagen darf, ist schön, dass du mir zuhörst, nachfragst vielleicht, wir darüber reden, wie es gehen könnte ...“ Sara nickt langsam.

Sie vereinbaren, sich ihre Wünsche ab nun zu sagen. Und finden mit der Zeit großen Gefallen daran, ihr Leben und ihre Partnerschaft damit immer reicher und lebendiger zu gestalten.



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

Vielleicht hat der eine oder andere von euch schon einmal die Erfahrung gemacht, dass an einem nicht erfüllten Wunsch doch eine Beziehung zerbrochen ist - auch wenn wir weiter oben schreiben, dass ein Wunsch, der nicht erfüllt wird, eine Partnerschaft aus unserer Sicht nicht gefährden kann?

Wenn das so ist, dann handelt es sich vermutlich um eine Situation, in der der Wunsch mit einer Forderung verwechselt worden ist. Das ist nicht Wortklauberei, sondern eine wichtige Unterscheidung:

Wenn ich etwas äußere, dessen Erfüllung für mich unabdingbar ist für meine Partnerschaft, so ist das kein Wunsch, sondern eine Forderung. Ich teile meinem Partner mit: „Treue ist für mich ein wichtiger Bestandteil unserer Beziehung. Wenn du das nicht bejahen kannst, möchte ich keine Partnerschaft mit dir eingehen.“ Ich formuliere es nicht als Wunsch: „Ich würde mir wünschen, dass du mir treu bist, wenn wir eine Partnerschaft beginnen.“

Von einem Wunsch sprechen wir nur dann, wenn es tatsächlich um ein Thema geht, das meinem Partner alle drei Alternativen, darauf einzugehen, offen lässt: ja gern, ja unter bestimmten Bedingungen, nein, weil... Und damit nicht die Partnerschaft in Frage gestellt wird.

Welche Situationen könnt ihr euch vorstellen, in denen diese Regel der Liebe „Wenn ich mir etwas wünsche, so erwarte ich von dir, dass du darauf eingehst.“ an ihre Grenzen stößt?

Beim Wünsche-äußern und auf-Wünsche-eingehen geht es um eine besonders schöne Form der partnerschaftlichen Kommunikation, die zu tieferer Nähe und Geborgenheit zwischen zwei Menschen beiträgt. Eine Grenze im Verstehen erreichen wir, wenn unser Partner oder unsere Partnerin ihren Wunsch aber auf eine Art und Weise formuliert, dass er für uns schwer fassbar ist oder unverständlich bleibt. Wenn ich mit einem schwer fassbaren Inhalt konfrontiert bin, werde ich kaum darauf eingehen können.

Wenn wir uns beim Formulieren unserer Wünsche daran orientieren, dass wir positiv formulieren, uns auf einen Wunsch beschränken und uns von unserem Partner eine bestimmte Handlung zu einem konkreten Zeitpunkt wünschen, wird es ihm / ihr leicht fallen, darauf einzugehen.



## 8 Weiter führende Überlegungen

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

Manchen Menschen fällt es leicht, spontan auf die Frage zu antworten: Was wünschst du dir? Für manche Menschen wäre eine solche Frage Anlass, sich bewusst auf die eigenen inneren Bedürfnisse zu konzentrieren und dann könnten sie eine Antwort auf diese Frage geben. Manchen Menschen fällt es schwer, Zugang zu den eigenen Wünschen zu finden. Nicht, dass sie keine Wünsche hätten, aber es kann sein, dass sie im Lauf ihres Lebens aufgrund ihrer Erfahrungen für sich beschlossen haben, dass ihre Wünsche ohnehin nicht erfüllt werden und es darum für sie keinen Sinn macht, sich ihnen zuzuwenden, geschweige denn, sie auszudrücken. Und es kann sein, dass sie ihre Wünsche in einer abgelegenen Kammer ihres Herzens verschlossen haben und auf eine spontane Frage danach beim besten Willen keine Antwort geben könnten.

Wenn du merkst, dass es dir schwerfällt, einen Wunsch zu formulieren, magst du dich vielleicht damit auseinandersetzen, welche Befürchtungen dich daran hindern könnten. Aus unserer Erfahrung spielen oft Befürchtungen wie, ich könnte

**verlassen sein, oder alleine gelassen sein,**

dann eine maßgebliche Rolle. Wenn eine innere Stimme mir sagt, dass ich letztlich alleine bin und sich niemand wirklich dafür interessiert, was mir wichtig ist, dann werde ich meinen Partner nicht an meinen Wünschen teilhaben lassen können oder wollen.

Wir empfehlen euch, euch auch dann zu entscheiden, dieser Regel der Liebe zu folgen, wenn ihr den Eindruck habt, dass in eurer Partnerschaft nicht genug Nähe vorhanden ist, um über innere Bedürfnisse zu sprechen. Gerade wenn euch Nähe fehlt, ist die Entscheidung, mit dem Wünschen zu beginnen, eine gute und konstruktive im Sinne eurer Beziehungsqualität. Denn mit dem Austausch von Wünschen initiiert ihr einen Prozess des Austausches über euch als Mensch, als individuelle Persönlichkeit. Einer von euch spricht über einen Wunsch und der andere geht darauf ein. Eingehen bedeutet, dass er oder sie euch zuhört, dass er entweder zustimmt oder mit euch teilt, was ihn am sofortigen Zustimmung hindert. In jedem Fall entsteht mehr Nähe, denn ihr erfahrt voneinander eure Gedanken.

Vielleicht besprecht ihr das Miteinander – könnte es sein, dass einer von euch oder gar ihr beide Befürchtungen habt, die euch beim Wünschen behindern?



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

Für den Fall, dass es euch auf Anhieb gelingt, diese Regel der Liebe umzusetzen, werdet ihr direkt erfahren, wie eure Nähe sich vertieft. Ihr werdet die Verbindung spüren können, die zwischen euch besteht, indem ihr euch über einen Wunsch austauscht. Nur wenige Paare sind in der Lage, die Regel „Wenn ich mir etwas wünsche, so erwarte ich von dir, dass du darauf eingehst.“ im Sinne dieses Lernbriefes sofort anzuwenden.

Für die meisten von uns ist ein neuer Impuls zuerst einmal Ausgangspunkt dafür, dass wir uns mit einem neuen Gedanken bewusst beschäftigen. Folgende Fragen können euch dabei als roter Faden dienen:

- Liebe ich meinen Partner?
- Spielen Befürchtungen eine Rolle, wenn es um den Ausdruck von Wünschen geht?
- Können wir diese Befürchtungen benennen und sie dann bewusst gedanklich zur Seite legen, um freier zu sein dafür, etwas Neues auszuprobieren?
- Führt unsere Liebe nicht dazu, dass wir uns bewusst werden, **verbunden zu sein**?
- Könnte nicht gerade diese Überzeugung, dass wir **in Liebe verbunden sind**, dazu führen, dass wir uns **voller Herzlichkeit** begegnen?
- Wenn wir uns voller Herzlichkeit begegnen, erleben wir dann, dass die Nähe zwischen uns sich vertieft?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum diese Regel der Liebe Gültigkeit hat, und in welcher Weise sie zu einer weiteren Verbesserung eurer Beziehungsqualität führt.

