



Die Liebe lernen

**Orientierung über das Befinden
meines Partners besitzen.**

Lernbrief 6

<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 _____	12
7	Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe _____	15
8	Weiter führende Überlegungen _____	16
8.1	Was uns daran hindern könnte, diese Regel der Liebe zu leben _____	16
8.2	Was uns dabei hilft, diese Regel der Liebe zu leben _____	16
9	Was haben wir nun gelernt? _____	17



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 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:

Britta und Bernd sind seit mehr als zehn Jahren verheiratet und beide berufstätig. Britta arbeitet in einer Werbeagentur und Bernd erstellt Internetportale für ein großes amerikanisches Unternehmen. Beide haben lange Arbeitstage und kommen dadurch relativ spät nach Hause. Unter der Woche nimmt jeder sich dann einen kalten Imbiss aus dem Kühlschrank, wenn er noch Hunger hat und bevor sie ins Bett gehen, trinken sie für gewöhnlich noch gemeinsam Tee in der gemütlichen Wohnküche. An den Wochenenden genießen sie es dann, ausgedehnt zu frühstücken, dann einkaufen zu gehen und in Gedanken Menüs zusammenzustellen, die sie oft auch gemeinsam im Lauf des Wochenendes zubereiten, denn sie sind auch ein gutes Küchenteam.

In letzter Zeit fällt Britta auf, dass Bernd häufig einen mürrischen Gesichtsausdruck hat, wenn er nach Hause kommt. Entgegen seiner bisherigen Gewohnheit setzt er sich auch nicht zu ihr, nachdem er sich umgezogen hat, sondern zieht sich zurück. Am Anfang ging Britta davon aus, dass er einen Durchhänger in einem schwierigen Projekt hat, wunderte sich aber, dass er nichts davon erwähnte. Als sie nach einigen Tagen nachfragte, was denn los sei, antwortete Bernd nur wortkarg: „Ach, nichts Besonderes, ich brauche nur ein bisschen meine Ruhe. Ich komm dann schon“. Britta ließ es auf sich beruhen, wunderte sich aber.

Als die Wochen vergehen und Bernd seine Schweigsamkeit und seinen oft abwesenden Gesichtsausdruck beibehält, gerät sie immer mehr ins Grübeln. Ihre Nachfragen hatten sie keinen Schritt weiter gebracht und langsam macht sie sich Sorgen. Vielleicht hat sie ihn verärgert?

Im Geist rekonstruiert sie die Zeit vor Bernds markantem Stimmungsumschwung, aber so sehr sie auch nachdenkt, sie kann sich an nichts Ungewöhnliches erinnern.

Einmal erwähnt sie ihrer Schwester gegenüber, dass sie sich Sorgen machen würde, und auch warum, aber Heike meint nur, vielleicht wären das erste Anzeichen einer Midlifecrisis und so wie sie Bernd kennen würde, würde er schon von sich aus wieder „ins Gleis kommen“. Britta bleibt beunruhigt. Entweder es liegt am Job - aber darüber hat Bernd bisher freimütig erzählt - oder er hat sich womöglich in eine andere Frau verliebt? Sie fühlt sich zunehmend nervös, orientierungslos und unglücklich. Wenn er doch nur endlich etwas sagen würde!



Die Liebe lernen

Beispiel 2:

Hanna und Harald sind seit einem halben Jahr ein Paar, obwohl sie sich schon länger kennen. Sie sind Kommilitonen an der juristischen Fakultät, die sich im Lauf der ersten Semester immer wieder über den Weg gelaufen waren, doch erst, als sie vor ein paar Monaten gemeinsam in einem Seminar zum Thema Jugendstrafrecht saßen, hat es gefunkt. Sie haben eine glückliche Zeit miteinander und genießen das ausgiebig. Ihr Stundenplan lässt ihnen zwar nicht besonders viel Freiraum, aber dennoch versuchen sie, möglichst jede freie Minute für ihre Liebe zu nutzen.

Hannas Vater ist darüber nicht sonderlich begeistert. Er findet es nicht gut, dass seine Tochter sich dauernd mit diesem „Typen“, wie er ihn nennt, trifft und ihm zuliebe womöglich dabei ihr Studium vernachlässigt. Er hat Hanna bereits mehrmals darauf angesprochen, zuerst eher leichthin und betont humorvoll, doch in letzter Zeit hat er einen Ton angeschlagen, der Hanna verärgert. In ihrem letzten Telefonat hat sie ihren Vater deshalb auch sehr klar und nachdrücklich in seine Schranken verwiesen: Erstens wäre es ihr Leben. Sie freue sich über Anteilnahme, verbitte sich aber jede direkte Einmischung, da sie erwachsen sei. Zweitens würde sie ihr Studium keineswegs vernachlässigen. Das könne er ihr glauben oder es auch lassen. Ihr Vater hatte schließlich eingelenkt, aber dennoch waren „die Antennen verbogen“, wie man so schön sagt. Hanna macht das traurig, denn sie hatte eigentlich immer ein gutes Verhältnis zu ihrem Vater, der sie gerade auch in ihrer Studienwahl sehr unterstützt hatte.

Harald bemerkt in letzter Zeit öfters, dass Hanna so „komisch“ ist. Doch sie will ihm nicht sagen, was sie bedrückt. Das verunsichert Harald zunehmend und es gibt Momente, in denen er an ihrer Beziehung zu zweifeln beginnt.



Die Liebe lernen

Beispiel 3:

Nina und Michael sind seit drei Jahren ein Paar. In letzter Zeit fällt Nina auf, dass Michael sich körperlich von ihr zurückzieht. Zunächst macht sie sich nicht wirklich Gedanken darüber, weil sie selbst abends oft mehr als geschafft ist von einem langen Tag als mobile Friseurin. Aber nach einiger Zeit fällt ihr auf, dass ihr Partner auf ihr liebevolles Werben zwar mit Zärtlichkeit reagiert, sie jedoch kaum mehr miteinander schlafen. Michael ist nach wie vor liebevoll, aber irgendwie scheint er sie auf Distanz zu halten. Nina gerät ins Grübeln:

Bin ich nicht mehr attraktiv genug? Hat er womöglich eine Freundin? Habe ich irgendetwas falsch gemacht?

Immer wieder macht sie einen Vorstoß, mit Michael über dieses Thema zu sprechen, aber sie kommt einfach nicht weiter. Sie bekommt nur ausweichende Antworten und erntet auf ihre direkte Frage, ob er sich in eine andere verliebt hätte, nur Entrüstung: Natürlich habe er keine Freundin – das sei ja absurd!

Nina möchte Michael nicht bedrängen. Sie fühlt sich ja auch nach wie vor geliebt und hat eigentlich nicht wirklich den Eindruck, er würde sich für jemand anderes interessieren. Aber seine nachhaltige Weigerung zur körperlichen Intimität verunsichert sie zutiefst.

Und Michael? Was Nina nicht weiß ist, dass Michael eine schmerzhaft entzündete Penis hat, die er sich nicht erklären kann. Er hatte noch nie im Leben mit so etwas ein Problem und hofft einfach, dass das von selbst wieder verschwindet. Manchmal hat er den Eindruck, dass seine Beschwerden nachlassen, und er schöpft Hoffnung, aber dann verstärkt sich die Entzündung wieder und er weiß nicht, wie es weitergehen soll. Natürlich denkt er immer wieder daran, einfach einen Urologen aufzusuchen, aber: Was sollte er ihm sagen, wenn der ihn fragt, woher er die Entzündung hat? Er weiß es schließlich selbst nicht! Und - er schämt sich in gewisser Weise dafür, mit einem Fremden über so etwas zu sprechen, selbst wenn dieser „jemand“ ein Arzt ist.

Die Monate vergehen und beiden, Nina ebenso wie Michael, geht es immer schlechter.



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:		

Habe ich, wenn es mir schlecht geht, die Absicht, meinen Partner damit zu verunsichern?

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

Phasen, in denen wir uns auch von geliebten Menschen zurückziehen, kommen in jedem Leben vor. Sollte der Partner dann nicht die Geduld aufbringen und abwarten, bis es mir wieder besser geht oder ich bereit bin, von mir aus darüber zu sprechen, was mich beschäftigt?

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

Wenn Britta (Beispiel 1) mit einem schlechten Gewissen auf Bernds Rückzug reagiert, steckt vermutlich ein Körnchen Wahrheit darin. Also sollte sie alles daran setzen, dass es ihrem Partner wieder besser geht.

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

Handelt Hanna (Beispiel 2) richtig, wenn sie über ihren Konflikt mit ihrem Vater schweigt, um Harald nicht zu verunsichern?

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

Wenn ich meinen Partner wirklich liebe, weiß ich auch, wie es ihm geht und was in seinem Leben wichtig ist. Wenn nicht, bin ich selber schuld.

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

Wenn ich bemerke, dass ich den Zugang zu meinem Partner verloren habe und mich nicht mehr „bei ihm auskenne“, sollte ich einfach direkt nachfragen und mich auch nicht mit Ausflüchten abspeisen lassen.

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

Niemand darf gezwungen werden, sich immer und über alles mitzuteilen. Auch in einer Partnerschaft bleibe ich ein Individuum mit einem Recht auf meine Intimsphäre?

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 **Ehrlichkeit** diese Fragen beantworten würde.

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



4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

Wenn ich dich frage, wie es dir geht, erwarte ich eine ehrliche Antwort.

So klar und nachvollziehbar uns diese Regel der Liebe als solche erscheinen mag: Sobald wir in einer konkreten Situation vor der Frage stehen, ob und wie wir mit unserem Partner unangenehme Inhalte teilen sollen, geraten wir häufig in ein Dilemma: Einerseits bejahen wir grundsätzlich, den geliebten Menschen an allem, was uns wichtig ist, teilhaben zu lassen. Andererseits wollen wir ihn vielleicht vor einem schwierigen Thema schützen. Oder zunächst selbst ein gewisses Maß an Klarheit gewinnen, bevor wir uns offenbaren. Oder erst eine Idee für eine mögliche Problemlösung gefunden haben, bevor wir uns mitteilen wollen.

Häufig vergessen wir in einer solchen Phase aber, dass unser Partner über feine Antennen verfügt, was unser Befinden anbelangt. In gewisser Weise lassen wir ihn also „im Regen stehen“, wenn wir uns über längere Zeiträume bedeckt halten, wenn wir ihn über unser Befinden und seine Hintergründe im Unklaren lassen - denn wir können mit Sicherheit davon ausgehen, dass er spürt, dass etwas „nicht ist wie sonst“.

Jeder benötigt auch in der Partnerschaft Orientierung. Darüber, wie es dem Partner geht. Was ihm wichtig ist. Was ihn beschäftigt. Oder auch, was ihn belastet.

„Geheimnisse“, die unsere Beziehung belasten, sollten wir lüften. Unser Partner hat das Recht, zu wissen, was los ist.

Auf der anderen Seite nehmen viele Menschen dieses ihr „Recht“ darauf, nachfragen zu dürfen, wie es dem Partner geht, nur ungern bis gar nicht wahr aus Angst, etwas Unangenehmes zu erfahren. Dennoch ist die offene Nachfrage der einzige Weg, um Klarheit und Orientierung (wieder) zu gewinnen.

Die meisten von uns neigen dazu, eine nachteilige Veränderung im Befinden ihres Partners auf sich selbst zurückzuführen. Sie reagieren daher irritiert und besorgt und im weiteren Verlauf auch ängstlich und manchmal aggressiv. Nun kann eine solche Veränderung natürlich mit uns selbst zu tun haben, sie muss es aber nicht. In jedem Fall bietet die offene Nachfrage „was ist mit dir los“ und die aufrichtige Antwort zumindest die Chance, gemeinsam konstruktiv ein bestehendes Problem anzugehen.



5 Die Bedeutung für die Beziehung

Wenn wir eine Regel der Liebe im Sinne von „Wenn ich dich frage, wie es dir geht, erwarte ich eine ehrliche Antwort“ in unsere Beziehungsgestaltung aufnehmen, werden wir feststellen, dass unsere Partnerschaft durch einen Zuwachs an **Vertrauen und Sicherheit** bereichert wird. Anders formuliert habt ihr eine Einigung über einen wesentlichen Punkt gefunden, wie ihr miteinander umgehen wollt:

- Unser Partner wird uns nicht im Ungewissen lassen.
- Wir dürfen fragen und der Partner wird uns ehrlich antworten.
- Der Partner darf fragen und wir werden ehrlich antworten.
- Wir haben die Chance, immer orientiert darüber zu sein, wie es unserem Partner geht und zu verstehen, warum es ihm vielleicht nicht so gut geht.

Orientierung gibt uns Sicherheit und wenn wir uns sicher in unserer Partnerschaft fühlen können, erweitert das unser Vertrauen in einander. Wir gewinnen eine neue Tiefe des Glücks. Dies gilt natürlich nur, wenn beide Partner eine solche Regel bejahen können. Wenn nur ein Partner bereit ist, sich darauf einzulassen, so muss der andere sich einige Fragen stellen:

- Was habe ich davon, den Fragen meines Partners auszuweichen?
- Was habe ich davon, wenn ich meinen Partner im Ungewissen lasse?
- Habe ich eine Sprache dafür entwickelt, um mein Befinden auszudrücken oder kann ich vor allem gut über Sachthemen sprechen?
- Wozu ist mein Partner da, wenn ich mit ihm nicht meine Gefühle, Stimmungen und auch Sorgen teilen kann oder will?
- Wie sieht meine Vision für meine Partnerschaft aus: Zwei Individuen, die ihr Leben gemeinsam verbringen oder eine Einheit, die gleichwohl Raum lässt für die Einzigartigkeit jedes der Partner?
- Will ich eine gleichwertige Beziehung? Und wenn ja, wie wirkt sich meine Ehrlichkeit bei Fragen nach meinem Befinden in dieser Hinsicht aus?



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Britta und Bernd:

Schließlich initiierte Britta eine Aussprache. Sie begann damit, dass sie Bernd an einem Samstag beim Frühstück direkt ansprach: „Bernd, ich brauche deinen Rat, weil es mir schlecht geht. Können wir reden?“ Bernd wirkte überrascht, stimmte aber bereitwillig zu.

Britta berichtete ihm, wie sehr sie darunter leidet, dass sie nicht weiß, warum es ihm so schlecht geht und sie somit keine Chance sieht, ihn in irgendeiner Weise zu unterstützen. Sie erzählte auch offen von ihren Befürchtungen, er könnte sich verliebt haben und ihrer Angst, dass sie offenen Auges in den Untergang gehen könnten. „Bitte sag mir jetzt, was du hast. Egal was es ist. Ich werde mit allem fertig, aber nicht mehr mit deinem Schweigen.“ Bernd wirkte erschüttert. Es war ihm nicht bewusst gewesen, wie sehr er seine Frau mit seinem Rückzug belastet hatte. Er war gänzlich eingesponnen gewesen in seine inneren Prozesse, um eine Lösung für sein Problem zu finden. Er beteuerte, dass seine Unnahbarkeit überhaupt nichts mit ihrer Partnerschaft zu tun habe.

In dem folgenden langen Gespräch berichtete er ihr, dass er sich beruflich in einer unhaltbaren Situation befand und nicht wusste, wie er sie lösen sollte. Es ging dabei nicht um ein fachliches, sondern um ein zwischenmenschliches Problem, das er mit seinen unmittelbaren Vorgesetzten hatte und bei dem er nun seit Wochen erfolglos versuchte, immer neue Strategien einzusetzen, um wieder zu einer tragfähigen Arbeitsbeziehung zu finden. „Ich mag meinen Job. Ich mag das Unternehmen. Aber ich sehe bald keine Basis mehr, weiterzuarbeiten unter diesen Bedingungen.“ Bernd wirkte erschöpft und ratlos.

Sie sprachen noch einige Zeit über Bernds Beziehung zu seinen Vorgesetzten, wie sie sich entwickelt hatte, welche Lösungsversuche er unternommen hatte, um wieder zu einer guten Kommunikationsebene zu finden.

Für Bernd war es wohltuend, sich endlich zu öffnen. Auch wenn keine neuen Ideen auftauchten, vermittelte ihm Brittas Anteilnahme doch das Gefühl, zumindest nicht mehr gänzlich alleine zu sein. Er brachte auch klar zum Ausdruck, dass er es sehr bedauerte, nicht mitbekommen zu haben, dass Britta unter seiner Grübelelei litt und alle möglichen Befürchtungen entwickelt hatte. „Aber ich hab dich doch immer wieder gefragt, wie es dir geht und was los ist!“ Bernd dachte kurz nach. „Stimmt. Aber mir war nicht klar, wie wichtig das für dich ist, weil es ja nichts mit dir oder mit uns zu tun hatte. Was du nicht wissen konntest ...“ Setzte er gleich selbst hinzu, noch bevor Britta dazu kam, den Mund zu öffnen. Sie nickte nur.

„Es ist mir sehr wichtig, zukünftig eine ehrliche Auskunft zu bekommen, wenn ich danach frage, wie es dir geht.“ Bernd nickte zustimmend. Sie trafen eine Vereinbarung, dass sie ab jetzt Fragen über ihr jeweiliges Befinden ernst nehmen und ehrlich beantworten wollten - und das natürlich gegenseitig. Dadurch konnten sie diese Phase der Unsicherheit überwinden.

Bald danach verließ Bernd das Unternehmen, um in einem anderen eine leitende Position zu besetzen.



Beispiel 2:

Hanna und Harald:

Es ist schließlich Hannas Oma, die trotz ihrer 80 Jahre immer noch aktiv am Leben teilnimmt, die den Impuls für einen Ausweg aus dieser belastenden Situation liefert. Nachdem sie erfahren hat, worum es geht, rät sie Hanna:

„Liebes, hab keine Geheimnisse vor deinem Partner. Wenn er dich fragt, was los ist, gib ihm eine ehrliche Auskunft. Das würdest du an seiner Stelle ja auch wollen. Wenn er die Wahrheit kennt, hat er die Chance, mit dir zusammen auf die Sorgen deines Vaters einzugehen.“ Zunächst geht es Hanna ein wenig gegen den Strich, die Einmischung ihres Vaters in ihr Privatleben als Sorge zu bewerten - schließlich überschritt er dadurch eindeutig eine Grenze und sie war verärgert darüber! Aber nach einigem Nachdenken gelingt es ihr doch, den Gedanken ihrer Großmutter nachzuvollziehen. Sie beschließt, Harald an ihren Sorgen teilhaben zu lassen.

Harald fällt ein Stein vom Herzen. Es kränkt ihn zwar ein wenig, dass der Vater seiner Freundin ihn als schlechten Einfluss auf seine Tochter abzustempeln scheint, obwohl er ihn gar nicht kennt, aber - sei es drum! Hauptsache, er weiß jetzt, was Hanna belastet. Gemeinsam überlegen sie, die „Flucht nach vorne“ anzutreten - denn der Vater ist ein wichtiger Mensch in Hannas Leben, so viel ist auch Harald klargeworden. Sie entscheiden sich dazu, gemeinsam mit Hannas Vater zu sprechen.

Nach einigem Hin und Her ist es dann tatsächlich so weit, dass sie sich einige Wochen später in einem Restaurant gegenüber sitzen. Zunächst ist die Atmosphäre angespannt, aber es fällt Harald erstaunlich leicht, mit seiner freundlichen und humorvollen Art das Eis zu brechen. Ganz direkt sprechen sie darüber, dass, gerade weil sie es sehr ernst miteinander meinen, sie sich die Zukunft nicht verbauen wollen durch die Vernachlässigung ihres oder seines Studiums.

Hannas Vater fühlt sich Ernst genommen. Es fällt ihm zwar nicht so leicht, aber er bringt doch schließlich zum Ausdruck, wie stolz er darauf ist, dass Hanna als Erste in der Familie ein Studium begonnen hat - und dass er schlicht Angst hat, sie könnte sich in ihrem Privatleben verlieren. „Das werde ich nicht.“ Erklärt Hanna mit Nachdruck und Harald setzt hinzu „Und das würde ich auch auf keinen Fall wollen!“

Nach diesem Gespräch unterstützt Hannas Vater die Beziehung der beiden, worüber sie sehr froh sind.



Die Liebe lernen

Beispiel 3:

Nina und Michael:

Nach einem gemeinsamen Fondue-Essen telefoniert Nina am Tag darauf mit ihrer besten Freundin, die sich für den Abend bedanken möchte. „Ich freu mich echt für dich, Nina. Mit Michael hast du wohl den Richtigen gefunden, was?“ Ninas Schweigen irritiert Iris. „Was ist denn los?“ Nach kurzem Zögern wirft Nina ihre Bedenken über Bord und berichtet ihrer Freundin, was sie seit vielen Monaten quält. Iris wirkt erstaunt: „Ich habe aber echt nicht den Eindruck, dass es ihm nicht ernst ist mit dir. Da sind so viel Liebe und Wärme, allein wie er dir nachschaut, wenn du mal kurz den Raum verlässt ...“ Iris ist davon überzeugt, dass keine andere Frau eine Rolle spielt, aber was tatsächlich los sein könnte - dazu fällt ihr auch nichts ein.

„Ergreif die Initiative. Das würde mich schon sehr wundern, wenn das mit euch nicht klappen könnte! Und: Lass dich nicht abwimmeln, hörst du? Der Mann liebt dich, das kann man mit Händen greifen!“

Zum ersten Mal seit Monaten hat Nina das Gefühl, ein Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Also gut. Samstagabend berührt sie ihren Freund ohne Vorwarnung - und mit der festen Absicht, ihre Liebe zum Ausdruck zu bringen. Und erntet einen unterdrückten Schmerzensschrei.

Vor lauter Schreck macht sie das Licht an: Michael hat ganz offensichtlich Schmerzen! Nun kann er seine Entzündung nicht mehr verheimlichen. Nina ist ganz Fürsorge und liebevolle Zuwendung. Als Michael eingesteht, dass er es bisher nicht über sich bringen konnte, einen Arzt aufzusuchen, schüttelt sie nur ungläubig den Kopf. „Und das hast du schon so lange?“ Michael nickt nur.

Am Montag darauf geht er zum Arzt. In nur wenigen Tagen geht aufgrund der verordneten Behandlung die Schwellung zurück und die Schmerzen, verursacht durch die Entzündung, lassen nach. Nach drei Wochen können sie „fast alles nachholen“, was sie eine ganze Weile versäumt hatten, wie Michael schmunzelnd konstatiert und er kann in der Rückschau selbst nicht verstehen, warum er aus seinem Problem ein solches Geheimnis gemacht hatte.

Sie vereinbaren, zukünftig auf eine Nachfrage ehrlich zu antworten. Sie finden es beide äußerst lehrreich, wie belastend es für ihre Partnerschaft war, dass einer von ihnen nicht offen über sein Befinden sprechen konnte.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Orientierung über das Befinden meines Partners zu haben bzw. bereit zu sein, offen Auskunft über das eigene Befinden zu geben, gehören zum Kern jeder Partnerschaft. Wenn ich von meinem Partner gefragt werde, wie es mir geht, kann ich jedoch an zwei - vorläufige - Grenzen stoßen:

Einerseits kann es vorkommen, dass mir selber gar nicht bewusst ist, warum ich beispielsweise auf meinen Partner einen niedergeschlagenen Eindruck mache. Viele Menschen führen ein Leben, das sehr komplex ist und sich an vielfältigen Themen und Beziehungen in der „Außenwelt“ orientiert. Unter diesen Umständen kann es eine Herausforderung sein, im Kontakt mit den eigenen Gefühlen zu bleiben – sozusagen eine „Innenschau“ zu haben. Die Frage meines Partners kann mich überhaupt erst darauf hinweisen, dass meine Stimmung sich verändert hat. Wir sind in vielerlei Hinsicht Spiegel füreinander, so auch, wenn es um die Wahrnehmung der eigenen Befindlichkeit geht.

Dennoch können wir auch hier so ehrlich wie möglich reagieren und unseren Partner möglicherweise sogar in unsere Reflexion einbinden, indem wir antworten: „Ich weiß es eigentlich gar nicht so genau. Vielleicht magst du mir helfen, es herauszufinden?“ Eine Antwort in diesem Sinne auf die Frage nach meinem Befinden schlägt eine Brücke zur Wahrnehmung meines Partners. Sie signalisiert ihm, dass ich offen für ihn bin, auch wenn ich aktuell selbst nicht über genügend innere Klarheit verfüge, um seine Frage konkret zu beantworten.

Andererseits kann es sein, dass ich mich von meinem Partner verletzt fühle und damit beschäftigt bin, Klarheit über den Konflikt zu gewinnen. Sehr häufig reagieren wir auf einen - tatsächlichen oder vermeintlichen - Angriff mit einem Gegenangriff, wenn wir uns nicht den Raum dafür nehmen, unsere Gefühle zu sortieren, um uns bewusst für ein klärendes Gespräch entscheiden zu können. In einer solchen Situation kann es mehr Sinn machen, eine konkrete Antwort auf einen späteren Zeitpunkt zu verschieben im Sinne von: „Ich kann gerade nicht darüber sprechen, lass mir bis morgen Zeit.“



8 Weiter führende Überlegungen

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

Welche innere Situation können wir uns vorstellen, die es uns verunmöglicht, unserem Partner offen zu sagen, wie es uns geht? Oder, die uns davon abhält, ihn nach seinem Befinden zu fragen?

Was uns daran hindern kann, diese Regel zu leben, sind unsere bewussten oder unbewussten Befürchtungen.

Zum Beispiel könnte die Befürchtung, ich oder auch mein Partner könnten

verrückt / pervers / naiv oder **blöd** sein

uns zu der Annahme verleiten, dass es letztlich keinen Sinn macht, offen Auskunft darüber zu geben, wie wir uns fühlen, weil es doch unverständlich bleiben würde. Dann lieber das eigene komplexe Seelenleben bedeckt halten, als sich der Situation auszusetzen, dass der Partner uns für, gelinde gesagt, seltsam hält.

Oder im gegenteiligen Fall, dass es keinen Sinn macht, den Partner über sein Befinden zu befragen, weil wir insgeheim nicht davon ausgehen, dass eine Antwort für uns im Geringsten nachvollziehbar und damit aufschlussreich sein könnte.

Vielleicht besprecht ihr das miteinander: Könnte es sein, dass diese oder ähnliche Befürchtungen eine Rolle spielen in der Art eurer Kommunikation? Und, wenn ja: Wollt ihr euch auf eure Liebe und Wertschätzung füreinander konzentrieren und eine neue Richtung einschlagen?

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

Menschen neigen dazu, sich von Annahmen leiten zu lassen. Eine Partnerschaft, die auf Liebe und Wertschätzung gründet, bietet uns die Sicherheit und den Raum, unsere jeweiligen Annahmen gemeinsam zu beleuchten. So gewinnen wir zunehmend Klarheit darüber, was Befürchtungen sind und was tatsächliche Gegebenheiten, wo wir einer unbewiesenen Theorie anhängen und worauf wir in der Gestaltung unserer Liebesbeziehung tatsächlich aufbauen können.

Wir laden euch ein, euch bewusst mit folgenden Gedanken zu beschäftigen:

- Liebe ich meinen Partner?
- Welche Befürchtungen hat einer von uns oder haben wir beide in Bezug auf die „Verständlichkeit“ der eigenen Gefühlswelt?
- Können wir unsere Liebe für den Aufbau eines Beziehungsklimas nutzen, das uns zu dem Bewusstsein führt, **dass reine Liebe immer ankommt?** Oder anders formuliert: Kann uns unsere Liebe dabei helfen, unser Vertrauen in uns selbst und unseren Partner und in die Bedeutung unseres Befindens zu vertiefen?
- Könnte eine Überzeugung im Sinne von: „Ich weiß um deine Liebe und du weißt um meine Liebe. Das ist der Motor hinter unserem Interesse aneinander“, unsere Liebesfähigkeit erweitern und uns **wahrhaftiger** werden lassen?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch mehr Facetten dieser Regel der Liebe entdecken. Und weitere Gründe dafür finden, warum eine Liebesbeziehung sich immer weiter vertieft, wenn wir lernen, offen über unsere Gefühle und Stimmungen miteinander zu sprechen. Lasst euch einfach überraschen!

