



Die Liebe lernen

Der liebevolle Umgang mit der Treue.

Lernbrief 8

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 vervollständige und abzurunden.
- Als Anregung für die gemeinsame Umsetzung dienen Überlegungen von uns dazu, was euch aus unserer Sicht in eurem Veränderungsprozess behindern und was euch helfen kann.

Ihr könnt die Reihenfolge der Lernbriefe 1 bis 18 frei wählen und sie gemäß euren eigenen Bedürfnissen abrufen. Die Lernbriefe 20 bis 30 sind Folge-Lernbriefe. Sie vertiefen die Themen der Lernbriefe 1 bis 18 und bauen darauf auf, dass diese Inhalte bereits erarbeitet und erlernt wurden.

Copyright:

Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Durch den Kauf und den Erhalt dieses **Lernbriefes** verpflichtet ihr euch, diesen nur zum persönlichen Gebrauch zu nutzen. Die Weitergabe an Dritte ist untersagt. Die Nutzung dieses **Lernbriefes** außerhalb des privaten Bereichs ist untersagt. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.



2 Unser Alltag ist eine Herausforderung für unsere Beziehung

Beispiel 1:

Rita und Robert sind seit einem Jahr ein Paar. Sie haben sich beim Kölner Karneval kennengelernt - ausgerechnet! Sie trafen sich am ersten Tag beim Umzug und lernten sich näher kennen, als Rita in der Tasche ihres Hexenkostüms verzweifelt nach einem Taschentuch kramte. Robert, der zufällig neben ihr stand, half ihr aus und so kamen sie ins Gespräch. Später zogen sie dann gemeinsam um die Häuser und verabredeten sich schließlich für den nächsten Morgen zum Frühstück in einer kleinen Kneipe mit dem sinnigen Namen „Bunte Kuh“. Sie entdeckten Gemeinsamkeiten und der Gesprächsstoff ging ihnen einfach nicht mehr aus. Sie freuten sich, als sie herausfanden, dass sie beide im Kölner Umland leben und als die „tollen Tage“ vorüber waren, gingen sie weiter miteinander aus.

Vor drei Monaten beschlossen sie, zusammenzuziehen und sind seither offiziell ein Paar. Auch von Heirat sprechen sie schon; beide haben das Gefühl, dass sie ineinander den Partner fürs Leben gefunden haben und Robert macht gerne „Nägel mit Köpfen“. Eigentlich ist Rita glücklich - eigentlich. Denn seit ihre Pläne für eine gemeinsame Zukunft konkreter werden, fällt ihr verstärkt auf, dass, wann immer sie gemeinsam ausgehen, Robert seine Augen wandern lässt. Rita findet, dass er anderen Frauen dann mehr Aufmerksamkeit schenkt als ihr. Extrem empfand sie den Karneval in diesem Jahr, bei dem sie ja schließlich auch den Jahrestag ihres Kennenlernens feiern wollten: Sie fühlte sich schlicht als 5. Rad am Wagen, während Robert immer wieder ausgelassen mit anderen Frauen flirtete.

Anfangs versuchte sie, das mit Humor zu nehmen, doch irgendwann war sie so enttäuscht, dass sie ihn einfach stehen ließ und allein nach Hause ging.

Am anderen Tag kommt es dann zu einem tiefgehenden Gespräch zwischen den beiden, in dessen Verlauf Rita irgendwann in Tränen ausbricht: „Du redest vom Heiraten, und wenn wir ausgehen, schaust du nur andere Frauen an! Was denkst du, wie ich mich da fühle?“ Robert wiegelt ab: „Schatz, es ist Karneval, schon vergessen? Mir liegt nichts an anderen Frauen, das weißt du. Es ist einfach diese ausgelassene Stimmung, die einen mitreißt, da ist doch nichts dabei!“ „Ich meine aber nicht nur gestern, und auch wenn nicht Karneval ist, flirtest du rum und das passt mir nicht! Weißt du noch, Lisas Fete zu ihrem 30. Geburtstag? Du hast mit allen möglichen Frauen gescherzt und gelacht, aber ich habe dich kaum zu Gesicht bekommen. Und dir fällt das nicht auf!“

Als Robert ein paar Wochen nach Karneval einen Tag später von einer Geschäftsreise zurückkommt, als ursprünglich geplant, läuten bei Rita sämtliche Alarmglocken, zumal Robert auf die Frage, wo er denn den Tag nach der Messe verbracht hätte, äußerst wortkarg reagiert. Aber dieses mal hakt sie weiter nach. Schließlich wird Robert wütend: „Ich verbitte mir das, dass du mich kontrollierst, als hätte ich ein Verbrechen begangen!“ Er verlässt ohne Abschied die Wohnung und ist den Tag über auch nicht auf seinem Handy erreichbar. Als er abends nach Hause kommt, ist er in versöhnlicher Stimmung, nimmt Rita in den Arm wie immer und sie berühren das Thema nicht mehr.

Rita aber fragt sich jetzt, ob Robert überhaupt treu sein kann und ob sie ihn unter diesen Umständen zum Ehemann haben möchte.



Die Liebe lernen

Beispiel 2:

Erika und Ernst sind seit 7 Jahren verheiratet. Ernst ist leitender Angestellter bei einer Bank und als solcher seit etwas über einem Jahr zuständig für die Synchronisierung eines neuen Computerprogramms zur Anlegerverwaltung. Aufgrund seiner Tätigkeit ist er immer wieder tagelang auf Geschäftsreise, um wichtige Filialen vor Ort zu besuchen und die betroffenen Mitarbeiter mit dem neuen Programm vertraut zu machen.

Erika ist Hausfrau, die den Haushalt und alles, was dazu gehört, organisiert. Vor einem Jahr hat sie begonnen, im neu eröffneten Fitnesspark zwei mal die Woche Sport zu treiben. Dort hat sie Julio getroffen, einen der Trainer, der ihr zugeteilt worden war, um ihr in der Anfangszeit mit den Geräten hilfreich zur Seite zu stehen. Im Rückblick weiß Erika selbst nicht so genau, wie es eigentlich dazu kommen konnte, aber sie beginnt eine kurze, aber intensive Affäre mit Julio, während Ernst im Frühjahr auf einer einwöchigen Geschäftsreise ist.

Der Zufall will es, dass Ernst einen Tag früher zurückkommt als ursprünglich geplant - einer seiner eingeplanten Gesprächspartner war überraschend krank geworden -, und weil er seine Frau überraschen möchte, ruft er sie vorher auch nicht an. Doch er trifft Erika zu Hause nicht an und sie geht auch nicht ans Telefon. Ernst denkt sich zunächst nicht viel dabei, er ist nur ein wenig enttäuscht, denn er hatte geplant, dass sie einen schönen Nachmittag und Abend miteinander verbringen würden. Als es immer später wird, beginnt er jedoch allmählich, sich Sorgen zu machen. Er kommt sich ein wenig lächerlich vor, als er schließlich gegen neun Uhr abends bei Ina, Erikas bester Freundin, anruft:

„Es tut mir leid, wenn ich störe, aber ist Erika vielleicht bei dir? Sie erwartet mich nämlich erst morgen Abend und hat sich vielleicht etwas vorgenommen, von dem ich nichts weiß?“

Ina antwortet wortkarg: Nein, Erika wäre nicht da. Aber bestimmt hätte alles eine ganz harmlose Erklärung. Mit Sicherheit sei auch nichts passiert. Nach dem Telefonat mit Ina sitzt Ernst eine ganze Zeit lang im Wohnzimmer, ohne Licht anzumachen.

Er hat eigentlich bis zu dem Gespräch mit der Freundin seiner Frau nicht wirklich daran gedacht, dass Erika etwas zugestoßen sein könnte. Andererseits - und Inas Formulierung, es hätte bestimmt eine ganz harmlose Erklärung, klingt das nicht irgendwie verdächtig, als wüsste sie etwas, was sie ihm verheimlicht?

Er beschließt, bis zum Morgen zu warten und dann die Polizei zu verständigen. In dieser Nacht schläft Ernst kaum und ist sofort hellwach, als um 6.30 leise der Schlüssel im Schloss gedreht wird.

Erika sieht ihn voll Entsetzen an. An den darauf folgenden Wortwechsel können sich beide noch Wochen danach immer noch genau erinnern:

„Woher kommst du?“ „Äh, von einer Freundin.“ „Welche Freundin?“ Erika ist ganz grau im Gesicht, als sie leise antwortet: „Es tut mir sehr leid Ernst, aber ich habe eine Affäre mit einem Mann aus dem Fitnessclub. Ich komme gerade von ihm. Ich möchte dich nicht anlügen.“ Ernst hat das Gefühl, dass die Luft zum Atmen schlagartig knapp wird. „Du hast was? ... Und jetzt? Wie stellst du dir das jetzt vor? Heißt das, dass du mich verlassen willst?“ Erika gibt sich einen Ruck und geht auf ihn zu: „Nein! Nein, ich will dich nicht verlassen – ich beende das sofort, es kommt nicht mehr vor. Ich weiß nicht, was in mich gefahren ist. Ich liebe dich. Ich will bei dir bleiben.“ Ernst schüttelt nur abwehrend den Kopf und hebt ratlos die Hände: „Das kann doch einfach alles nicht wahr sein. Ich fühle mich wie in einem schlechten Film.“



Die Liebe lernen

Erika steigen die Tränen in die Augen. „Gib mir eine Chance, bitte. Ich schwöre dir, das war das erste und letzte Mal.“ Mit einer müden Geste streicht sich Ernst durchs Haar, wendet sich dann ab und geht in Richtung Badezimmer: „Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Ich bin unglaublich enttäuscht. Und ich weiß nicht, wie ich dir noch einmal vertrauen soll. Und jetzt muss ich ins Büro.“ Als er das Haus knapp 20 Minuten später verlässt, steht Erika immer noch im Flur und weint leise vor sich hin. Er kann ihr nicht in die Augen schauen.

Beispiel 3:

Ines und Iwan sind seit 2 Jahren verheiratet. Iwan ist ein großer und gut aussehender Mann. Der Schwarm vieler Frauen, wie man so schön sagt. Und er genießt es. Er findet es schön, zu spüren, mit welcher Aufmerksamkeit andere Frauen ihn betrachten, er genießt es, zu flirten und immer wieder bestätigt zu bekommen, dass er auf das andere Geschlecht äußerst attraktiv wirkt. Es gibt für ihn in diesem Zusammenhang nur ein Problem: Ines, seine Frau, ist extrem eifersüchtig und wird langsam aber sicher zur Furie, sobald andere Frauen auch nur in seine Nähe kommen.

Iwan liebt Ines - heiß und innig. Es gibt keine andere, die ihr das Wasser reichen könnte. Aber langsam wird ihre Eifersucht zu einem ernstesten Problem. Es ist ja nicht so, dass er daran gänzlich unschuldig ist, aber er ist seiner Frau hundertprozentig treu, gemäß einem seiner Wahlsprüche:

„Appetit kann man sich holen, aber gegessen wird Zuhause.“

Leider glaubt Ines nicht wirklich an seine Treue. Als er ihr einmal in einer ihrer mittlerweile regelmäßigen Auseinandersetzungen zu diesem Thema von seinem Motto berichtet hat, hat das die Lage sogar noch verschärft. Ines hatte ihm Zynismus vorgeworfen und ihn damit provoziert, wie weit sein „Appetit holen“ denn eigentlich ginge. Sie begann sogar, ihm nachzuspionieren. Sie prüfte sein Handy auf entsprechende SMS oder ihr unbekanntes Telefonnummern - und das ärgert Iwan. Unter so einem Druck will er nicht leben müssen, aber er weiß nicht, wie er Ines das beibringen soll.



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:		

Ist es nicht normal, dass jeder Mensch sich für das andere Geschlecht interessiert, auch wenn er in einer festen Beziehung lebt?

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

In unserer modernen, schnelllebigen Welt sollte Treue einen anderen Stellenwert haben als früher: Nicht mehr bedingungslose Anforderung, sondern ein freiwilliges Abkommen, das auch wieder relativiert werden kann.

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

Kann es sein, dass beide Partner von einer „offenen Beziehung“ profitieren würden, weil sie neue Anregungen in ihre Partnerschaft einbringen können, die sie sonst nirgendwoher erhalten würden?

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

Ist ein Seitensprung ein berechtigter Grund für eine Trennung?

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

Ist Untreue ein Zeichen von Unzufriedenheit mit der Beziehung? Und wenn ja, müsste man sich nicht gemeinsam auf die Suche nach den tieferen Ursachen eines Seitensprungs machen, anstatt sich nur in das Thema Seitensprung zu „verbeißen“?

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

Eifersucht ist ein Zeichen von mangelndem Selbstvertrauen.

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

Eifersucht bewirkt eher, dass der Partner über Nebenbeziehungen nachzudenken beginnt.

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

Was versteht man eigentlich genau unter Treue: Wo fängt sie an, wo hört sie auf? Oder anders formuliert: Habt ihr/ hast du eine konkrete Definition für das Wort „Treue“?

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

Bevor du/ ihr weiter lest, bitten wir euch, diese Fragen gemeinsam und gründlich zu bedenken unter der Vorstellung, wie ein sich **liebendes** Paar, das **zuverlässig** übernommene Verpflichtungen gerne erfüllt, diese Fragen beantworten würde.

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



4 Auch die Liebe braucht verbindliche Regeln

Im Umgang mit dem anderen Geschlecht erwarte ich, dass du dich immer so verhältst, als wäre ich dabei.

Sexuelle Treue.

Sexualität ist etwas sehr Besonderes. Sie ist die Umsetzung, die Erfüllung der Sehnsucht jeder Beziehung nach Einheit.

Klingt das zu romantisch, zu idealistisch für dich?

Wir möchten dich einladen, an das erste Mal zurückzudenken, bei dem du dich körperlich mit einem geliebten Menschen verbunden hast. Es kann dein „erstes Mal“ überhaupt gewesen sein, es kann aber auch das erste Mal gewesen sein, bei dem du dein Herz völlig deinem Geliebten geöffnet hast. Erinnerst du dich an die Gefühle von bedingungsloser Liebe und magnetischer Anziehungskraft? Erinnerst du dich daran, wie du dich so stark wie selten zuvor in deinem Leben gefühlt hast, einzig und allein durch die Nähe zu diesem geliebten Menschen? Wie besonders du ihn und dich und eure Liebe empfunden hast? Manche Menschen erinnern sich, dass sie die Sexualität damals als etwas „Heiliges“ empfunden haben - zumindest aber von ganz besonderer Qualität.

Diese Gefühlsqualität wohnt als Möglichkeit in jeder Partnerschaft. Sie erschließt sich, wenn ihr euch in Liebe einander öffnet: euren Gedanken und Gefühlen, aber auch euren Ängsten und Verletzlichkeiten. Die Vereinigung zweier Körper wird dann zu einem Symbol für den Gleichklang der Herzen und Seelen zweier Individuen. Diese Art der Nähe braucht Vertrauen und Geborgenheit - beim Partner und in der Beziehung. Eine Voraussetzung dafür, dass Vertrauen und Geborgenheit möglich sind, ist das Wissen um die gegenseitige Treue. Nur wenn ich weiß, dass unsere Momente der Intimität und „seelischen Blöße“ etwas Besonderes - und nicht etwas Beliebiges - sind, etwas, das nur meinen Partner und mich verbindet - und nicht etwas, das er oder sie auch mit anderen Menschen teilt - werde ich mich so öffnen können, dass dieses Gefühl von Einheit entstehen kann.

Dieses Gefühl von Einheit ist es auch, um das wir uns „betrogen“ fühlen, wenn wir betrogen werden. Das Gefühl von Einheit mit einem anderen Menschen und das Glück, uns gleichzeitig als Ich und als Wir erfahren zu können, sind eine Frucht der Treue.

Wenn die Regel der sexuellen Treue verletzt wird, stellen wir die Beziehung insgesamt in Frage. Es benötigt dann einen aufrichtigen Prozess der gemeinsamen Aufarbeitung der Umstände und Hintergründe, die zu einer Nebenbeziehung geführt haben, um wieder Nähe und Vertrauen zu erreichen.



5 Die Bedeutung für die Beziehung

In letzter Konsequenz gewinnen wir einen großen Zuwachs an **Vertrauen und Sicherheit**, wenn wir in folgenden wichtigen grundsätzlichen Fragen übereinstimmen:

1. Sexuelle Treue ist ein kostbares Gut in unserer Beziehung.
2. Ich kann mich auf meinen Partner voll verlassen.
3. Mein Partner kann sich auf mich voll verlassen.
4. Wir sind eins – auch und vor allem körperlich.

Dass unsere Partnerschaft ein Raum der besonderen Nähe und Intimität ist, gilt nur, wenn beide Partner diese Fragen bejahen können. Wenn du bemerkst, dass es dir schwerfällt, dich darauf einzulassen, kann es dir helfen, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

- Was habe ich davon, von meinem Partner Treue zu erwarten, mich aber selbst von diesem Gedanken wie „eingesperrt“ zu fühlen?
- Welche Rolle weise ich meinem Partner zu, wenn ich mich so verhalte?
- Welches Grundgefühl strebe ich in meiner Partnerschaft an: Einheit und Verbundenheit oder persönliche Freiheit und die Sicherheit, geliebt zu werden, unabhängig davon, wie ich mich verhalte?
- Will ich eine gleichwertige Beziehung - und wenn ja, bin ich bereit, mich meinem Partner wirklich zu öffnen?
- Wenn der Gedanke an eine gleichwertige Beziehung mich mit Angst oder Abwehr erfüllt: Welche ungelösten Themen oder ungeklärten Beziehungen könnten mir im Weg stehen?



6 Das tägliche Leben neu gestalten

Beispiel 1:

Rita und Robert:

Die Wochen vergehen. Eigentlich verläuft ihr Leben wie davor auch und doch hat sich etwas Wichtiges verändert. Schließlich ist Rita mit sich ins Reine gekommen und sucht die direkte Aussprache mit ihrem Verlobten, auch auf die Gefahr hin, dass ihr Gespräch einen traurigen Ausgang nimmt. Um eine Zukunft mit Robert zu haben, benötigt sie einfach Gewissheit. An einem Abend wenige Monate nach Karneval spricht sie ihn an:

„Robert, ich muss Sicherheit darüber haben, dass du mich liebst und mir treu bist. Und ich will das jetzt mit dir klären. Noch können wir unsere Pläne ändern. Wenn du nicht treu sein kannst oder willst, sag es mir jetzt, dann kannst du dich frei fühlen und dich nach anderen Frauen umschauen. Ich will meine Zukunft mit dir teilen, das hat sich nicht verändert. Du bedeutest mir sehr, sehr viel. Aber ich muss sicher wissen, woran ich bei dir bin. Es hat mich erschreckt, dass ich mir nicht mehr anders zu helfen gewusst habe, als in deinen Sachen zu schnüffeln. So bin ich nicht und so eine Ehe will ich nicht führen. Verstehst du?“ Abwartend sieht sie Robert an. „Und was stellst du dir vor?“ fragt er leise. „Ich erwarte, dass du im Umgang mit anderen Frauen dich so verhältst, als wäre ich dabei. Versprichst du mir das?“

Robert bemerkt die Ernsthaftigkeit und Intensität ihrer Aussage. Er spürt, dass das kein Spaß ist, dass jetzt kein Raum ist für gekränkte Eitelkeit. Sondern dass es darum geht, ehrlich und aufrichtig über das Fundament ihrer zukünftigen Beziehung zu sprechen. Er gesteht sich ein, dass er sich eigentlich genau diese Sicherheit von seiner zukünftigen Frau wünscht.

„Ist das auf Gegenseitigkeit?“ fragt er Rita schließlich. „Natürlich, wie soll es sonst funktionieren?“ ist ihre klare Antwort. Robert nickt. „Und noch eins, wenn wir schon gemeinsam ausgehen, möchte ich, dass ich deine Aufmerksamkeit für mich spüren kann. Ich möchte das Gefühl haben, dass ich zu dir gehöre und du zu mir gehörst. Denkst du, du schaffst das? Du willst das?“

Robert nickt: „Ja, ist versprochen.“

Und er hält sein Wort. Bei der nächsten Veranstaltung, zu der sie gemeinsam gehen, zeigt sich Robert als sehr aufmerksamer Partner.

Rita ist froh, dieses Gespräch, vor dem sie Angst hatte, geführt zu haben. Sie kannte Robert ja als sehr zuverlässig und im Lauf der Wochen ist sie sich nun sicher, dass sie sich auf seine Zusage verlassen kann. Sie haben begonnen, das Fundament ihrer Partnerschaft zu legen: mit Offenheit und Mut. Und es hat sich gelohnt.



Die Liebe lernen

Beispiel 2:

Erika und Ernst:

Es folgen zermürbende Tage. Ernst erfüllt seine beruflichen Pflichten mit großem Kraftaufwand, doch sobald er abends das Büro verlässt, hat er das Gefühl, ein Fremder in seinem eigenen Leben zu sein. Erika grübelt nahezu Tag und Nacht. Beide leiden.

Ernst ist Profi genug, um zu wissen, wann ein Problem so komplex ist, dass ein externer Berater erforderlich wird, um aus der Metaperspektive Ansatzpunkte für ein Lösungskonzept anzubieten. Sie beide haben offensichtlich ein komplexes Problem. Möglicherweise ist die Affäre seiner Frau auch Ausdruck von etwas tiefer Liegendem, etwas, was in ihrer Ehe fehlte, was unbemerkt aus dem Ruder gelaufen war und sie jetzt vor einem Scherbenhaufen aufwachen lässt. Er beschließt, einen Paarberater zu konsultieren.

Der Paarberater ermutigt ihn, zum nächsten Beratungstermin seine Frau einzuladen.

In relativ kurzer Zeit erarbeiten sich Erika und Ernst mit dessen Unterstützung ein stärkeres Fundament für ihre Beziehung: Erika entdeckt (wieder) ihr Interesse für Malerei und beschließt, ihr Kunststudium wieder aufzunehmen. Sie hat ein vitales Bedürfnis vernachlässigt, nämlich, ihr „ureigenes Ding“ wie sie es nennt, zu machen. Ernst erkennt, dass er seit langem schon zu wenig Zeit mit seiner Frau verbracht hat. Das ist nicht wirklich eine neue Erkenntnis, er hatte sich oft nach gemeinsamer Zeit mit ihr gesehnt, es aber als unausweichlich betrachtet, dieses Opfer für seinen beruflichen Erfolg zu erbringen. Jetzt richtet er es so ein, dass seine Frau ihn öfters zu längeren Geschäftsreisen begleiten kann. Gemeinsam erkennen sie, dass sie eigentlich zu wenig voneinander wissen, darüber, wie und wer sie in der jetzigen Phase ihres Lebens eigentlich sind. Sie beschließen, sich vom Partner mehr zu wünschen - und so sensibler zu werden für seine Bedürfnisse, Sehnsüchte und Träume. Und sie versprechen sich nachdrücklich ihre gegenseitige sexuelle Treue.

Es sind durchaus harte Wochen und Monate. Ihre Partnerschaft hat einen empfindlichen Schlag erlitten. Ernsts Vertrauen ist auf eine Weise erschüttert, die ihn selbst erstaunt. Doch nach und nach können sie sich auch eingestehen, dass, so schmerzlich Erikas Seitensprung für ihren Mann auch gewesen war, er ihnen letztlich eine Chance eröffnet hat: Sie haben die Flucht nach vorne angetreten, über sich und ihre Beziehung intensiv nachgedacht, Erkenntnisse gewonnen und Neues in ihr Leben geholt. Und sie haben begonnen, in einer neuen Qualität miteinander zu sprechen. Durch die so entstandene Nähe fühlen sie im Lauf der Zeit, wie ihre Liebe ihre Verletzungen sachte zu heilen beginnt. Das, so sind sie sich einig, ist fast wie ein Wunder.

Beispiel 3:

Ines und Iwan:

Nach einem besonders unerfreulichen Wochenende, an dem Ines ihrem Mann nach dem gemeinsamen Einkauf eine Szene gemacht hatte, weil er aus ihrer Sicht mit der Bedienung im Café geflirtet hatte, beschließt Iwan, sich bei seinem Vater Rat zu holen.

Ihre Beziehung ist gut und herzlich. Aus Gesprächen mit seinem Vater hat Iwan immer wieder wertvolle Anregungen erhalten, denn sein Vater hält mit seiner Meinung zwar nicht hinter dem Berg, formuliert seine Aussagen aber immer weise und mit spürbarem Respekt für die Sichtweise seines erwachsenen Sohnes.

Nachdem sein Vater Iwan ruhig zugehört hat, sagt er ihm, dass es nach seiner Erfahrung für Eifersucht immer einen Grund gibt. Die Aufgabe bestehe nun darin, ergebnisoffen nach diesem Grund zu suchen und ihn möglichst zu beseitigen. Damit würde seine Schwiegertochter wahrscheinlich auch ihr Verhalten ändern können.

Iwan fällt er zunächst schwer zu glauben, dass die Lösung für dieses Problem, das ihn und seine Ehe mit Ines mittlerweile schwer belastet, so einfach sein sollte. Auch wurmt



Die Liebe lernen

es ihn, dass sein Vater ihm vorschlägt, sein Verhalten einer Überprüfung zu unterziehen - schließlich ist er derjenige, der unter ungeRechtfertigten Vorwürfen leidet! Sein Vater in seiner unnachahmlichen Art bringt es dann jedoch auf den Punkt: „Du liebst Ines. Du erlebst, wie sie leidet. Du möchtest eure Ehe aus der Gefahrenzone bringen. Wenn du dir ohnehin nichts vorzuwerfen hast, muss es doch leicht sein, sie Ernst zu nehmen und auf sie zuzugehen. Oder?“

Iwan beschließt, dem Rat seines Vaters zu folgen und das Gespräch mit Ines zu suchen. Er lädt sie zu einem besonderen Abendessen ein, bei dem er ihr Lieblingsgericht zubereitet. Die Stimmung zwischen ihnen ist entspannt und Ines genießt es spürbar, so im Zentrum seiner Aufmerksamkeit zu stehen. Beim Dessert lenkt er ihr Gespräch auf sein Anliegen:

„Ines, mein Schatz, mein Leben. Es ist mir wichtig, dass du weißt, wie sehr ich dich liebe. Weißt du das auch?“ „Eigentlich schon, ja.“ „Mein Vater meint, - und du weißt, dass er dich sehr mag - dass es möglicherweise einen Grund gibt, warum du in letzter Zeit so eifersüchtig bist. Stimmt das?“ Schlagartig verfinstert sich Ines' Gesichtsausdruck. „Das müsstest du doch am besten wissen!“ antwortet sie gereizt. „Nein“, seufzt Iwan „weiß ich wirklich nicht – könntest du mir bitte dabei helfen, dich besser zu verstehen? Sollte es einen Grund geben, egal welchen, würde ich ihn abstellen. Ich finde deine Eifersucht so ätzend, ich möchte einfach nicht, dass du eifersüchtig bist. Ich habe das Gefühl, wir machen uns das Leben damit unnötig schwer.“

„Das will ich ja auch nicht, eifersüchtig sein ist ja alles andere als angenehm! Aber deine Art, mit anderen Frauen umzugehen, und wie sie dich alle anhimmeln, das kotzt mich einfach nur an! Kannst du das nicht einfach abstellen?“ Iwan fährt sich aufgewühlt durchs Haar, als er antwortet:

„Ich kann doch nichts dafür, dass mich manche Frauen anhimmeln! Also kann ich es auch nicht abstellen! Es bedeutet ja auch nichts. Ich verstehe einfach nicht - was

meinst du denn eigentlich mit meiner Art anderen Frauen gegenüber genau?“

„Du sprichst sie an, du lächelst sie an, du flirtest mit ihnen, sogar während ich dabei bin. Das meine ich! Stell dir das doch einfach mal umgekehrt vor!“ Ines' Augen sprühen Blitze. Begütigend hebt Iwan seine Hände: „Ok, ich werde versuchen, das zukünftig zu unterlassen. Ich glaube, ich verstehe jetzt besser, dass es nicht angenehm für dich ist, wenn du dabei bist.“

„Iwan, ich meine das grundsätzlich. Ich möchte, dass du dich gegenüber anderen Frauen auch dann zurückhältst, wenn ich nicht dabei bin. Verhalte dich einfach so, als wäre ich immer dabei! Meinst du, dass du das kannst?“ Herausfordernd sieht Ines ihren Mann an. Herausfordernd, aber auch ein wenig ängstlich. Und er kann fühlen, dass sie sein Verhalten tatsächlich unglücklich macht. Iwan atmet tief durch. Die Worte seines Vaters fallen ihm wieder ein: Du liebst Ines. Wenn du dir ohnehin nichts vorzuwerfen hast, muss es doch leicht sein, sie Ernst zu nehmen und auf sie zuzugehen. Oder? Iwan greift behutsam nach Ines' Hand: „Ja, das mache ich. Denn ich will dich auf keinen Fall verletzen.“

Nach diesem Gespräch fühlen beide sich erleichtert. Ines, weil sie sich endlich gehört und Ernst genommen fühlt, und Iwan, weil er den Schlüssel gefunden hat, um ihnen beiden einen Ausweg aus einer bedrohlichen Sackgasse zu erschließen.

Nach einiger Zeit nimmt Ines wahr, dass sich Iwans Verhalten tatsächlich verändert hat - und dass das nicht nur eine Eintagsfliege ist, sondern wirklich Bestand hat. Sie ist zunächst nur froh und dankbar dafür. Im Lauf der Zeit spüren beide, wie der Druck, der sich aufgebaut hatte, Schritt für Schritt nachlässt und schließlich, nach mehr als einem Jahr, können sie sogar darüber scherzen, wenn Iwan wieder einmal eine „Eroberung“ macht, wie Ines es formuliert.



7 Jede Regel hat Grenzen, auch in der Liebe

Worin könnte die Grenze der Regel, sich gegenseitig sexuell treu zu sein, bestehen? Welche Situation wäre denkbar, die dazu angetan ist, diese Regel für ungültig zu erklären?

Nach reiflicher Überlegung sind wir zu dem Schluss gekommen, dass es aus unserer Sicht keinen Grund gibt. Obwohl es viele nominelle Gründe gibt, mit der eine große Zahl von Menschen vor sich selbst und anderen rechtfertigen, warum sie eine Nebenbeziehung begonnen haben - wir glauben, dass diese Regel der Liebe zum Wohl des gemeinsamen Glücks unverzichtbar ist und darum absolut gelten sollte.

Dennoch kann auch in einer Beziehung, in der beide Partner sich einig sind über die Bedeutung der sexuellen Treue, Eifersucht ein Thema sein. Wie kann das sein?

Eifersucht ist eine logische Reaktion auf die Befürchtung, dass mein Partner mich hintergehen könnte. Nun kann es sein, dass es keinen realistischen Grund gibt und diese Eifersucht aufgrund früherer Erfahrungen mit anderen Partnern „erlernt“ wurde. In diesem Fall besteht die Herausforderung darin, einen Weg zu finden, um die Eifersucht nach und nach „einzudämmen“. Damit wird der Blick frei auf die bestehende Beziehung und ihre tatsächlichen Rahmenbedingungen - wir lösen uns von alten Ängsten, die in der Gegenwart keine Grundlage mehr haben.

Um das zu erreichen, wäre ein Weg der, dass ich mich jederzeit erreichbar mache, mich quasi offen kontrollierbar mache, um meinem Partner immer wieder die Gelegenheit zu geben, die Realität zu überprüfen.

Vielleicht besteht aber eine Verletzung, die tiefer liegt, und die erst durch die Unterstützung eines dritten (Beraters, Psychologen, etc.) gefunden und geheilt werden kann. Dann sollten wir uns nicht scheuen, diesen Weg gemeinsam zu gehen, denn nur wenn ein so grundlegender Bereich der Partnerschaft, wie der der Sicherheit um die gegenseitige Treue, geklärt ist, werden wir zur Harmonie finden.

Wichtig ist es in jedem Fall, Zeichen von Unsicherheit in der Partnerschaft ernst zu nehmen. Denn wenn wir sie nicht beachten, achten wir auch nicht auf die Bedürfnisse der Beziehung und die logische Folge ist, dass diese Beziehung darunter leidet.



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 bin

wertlos / überflüssig / ein Nichts

mich innerlich dazu auffordern, gegen dieses „Urteil“ zu rebellieren und mir überall und möglichst oft eine Bestätigung dafür zu holen, dass ich doch wertvoll und etwas Besonderes bin. Dies auch von Personen und in Situationen, wo es nicht angebracht ist, weil es eine Art der Nähe herstellt, die der Partnerschaft vorbehalten sein sollte. Das Fatale an dieser Art der Bestätigung ist nämlich, dass meine Unsicherheit wie ein Gift wirkt, das immer wieder neues Gegengift benötigt: Nur wenn ich mir regelmäßig durch die Zuwendung von immer neuen Menschen bestätigen lassen kann, dass ich wertvoll bin, lässt sich eine so machtvolle Befürchtung einigermaßen im Zaum halten. Damit mache ich mich jedoch abhängig von Menschen außerhalb meiner Partnerschaft und füge ihr gleichzeitig tiefgreifende Verletzungen zu.

Vielleicht bespricht ihr das Thema Befürchtungen im Zusammenhang mit körperlicher Treue miteinander. Könnte es sein, dass einer von euch oder gar ihr beide Befürchtungen habt, wie: Eigentlich bin ich so unbedeutend, dass ich mir nicht vorstellen kann, dass ein anderer Mensch mir unser Leben lang die Treue halten möchte?

Wir gehen davon aus, dass Gespräche dieser Art euch im Lauf der Zeit aufzeigen werden, wie unbedeutend letztlich eure Befürchtung ist angesichts eurer Liebe und Wertschätzung füreinander.

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

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

- Liebe ich meinen Partner?
- Wollen wir irgendwelchen Befürchtungen erlauben, eine gestaltende Rolle in unserer Beziehung zu spielen, wenn wir uns lieben?
- Wie können wir einer oder mehreren Befürchtungen Rechnung tragen, damit sie nicht unreflektiert unser Handeln bestimmen und unserer Partnerschaft schaden?
- Sehen wir die Chance, dass unsere Liebe uns dazu führt, dass wir uns der Einzigartigkeit jedes Lebewesens bewusst werden - **dass jeder Mensch eine Bereicherung ist, dass jeder Mensch aus Liebe erschaffen wurde?**
- Könnte gerade diese Überzeugung, dass jeder Mensch aus Liebe erschaffen wurde, dazu führen, dass wir **zuverlässige Partner** werden?

Wenn ihr diesen Gedanken folgt, werdet ihr sicherlich noch weitere Gründe finden, warum die Beziehungsregel der sexuellen Treue Gültigkeit besitzt. Wir gehen auch davon aus, dass ihr die besondere Beziehungsqualität, die eine Partnerschaft besitzt, in der diese Regel der Liebe gelebt wird, immer deutlicher erfassen und spüren werdet können. Auch wird es immer einfacher fallen, sie zu erfüllen. Lasst euch einfach überraschen!

