

„Ich liebe Dich“ – und alles wird gut?

Das Thema Liebe wird oft in verschiedenen Dimensionen angesprochen:

- Liebe zwischen jugendlichen bzw. erwachsenen Partnern
- Liebe zwischen Eltern und Kindern
- Liebe zwischen Geschwistern
- Etc.

Auch bei der Liebe zwischen jugendlichen bzw. erwachsenen Partner kann es hilfreich sein, zwischen verschiedenen Formen der Liebe zu unterscheiden:

1. Verliebtheit
2. Liebesfähigkeit
3. Beziehungsfähigkeit

- 1) Die Verliebtheit ist ein wunderbares, rauschhaftes Gefühl, das auch starke triebgesteuerte Anteile aus dem Unbewussten beinhaltet.

Diese Zeit zeichnet sich oft aus durch eine Reduktion der Wahrnehmung auf die positiven Seiten des Gegenübers, wir nehmen mögliche Differenzen zwischen uns kaum wahr bzw. unterschätzen diese oft. Möglicherweise hoffen wir insgeheim, dass sich unser Gegenüber schon noch so entwickeln wird, wie wir uns das erhoffen.

Ähnliche Gefühle können auch Eltern in Bezug auf ihre Kinder entwickeln.

Oftmals wird uns in Filmen und Romanen vermittelt, dass dies die einzig wahre Form der Liebe ist. Wenn wir kein Wort mehr herausbringen, wenn wir Schmetterlinge im Bauch haben, wenn wir den ganzen Tag nur mehr an das Gegenüber denken, glauben wir, richtig zu lieben.

Es besteht die Gefahr, dass das Gefühl der Verliebtheit sich abschwächt, wir Ecken und Kanten am Gegenüber feststellen, wir enttäuscht sind. Dabei gilt es aber zu bedenken, dass wir uns oft selbst getäuscht haben, dass die Ent-Täuschung daher notwendig ist, damit wir unser Gegenüber nicht nur so sehen, wie wir es sehen wollen.

- 2) Die Liebesfähigkeit zeichnet sich dadurch aus, dass wir unser Gegenüber so lieben, wie sie/er ist, auch mit jenen Seiten, mit denen wir uns schwertun. Dies wird oft als bedingungslose Liebe bezeichnet.

Das bedeutet z.B., dass wir uns bei uns selber ansehen müssen, auch welche negativen Gefühle das Gegenüber in uns auslöst. Vielleicht erinnert etwas von den Worten oder der Gestik unseres Gegenübers an eine schwierige Situation mit z.B. unseren Eltern. Wir reagieren vielleicht wütend – aber die Wut richtet sich vielleicht in Wirklichkeit gegen unsere Eltern – unser aktuelles Gegenüber hat vielleicht nur eine alte Wut, die schon lange in uns gärt, wieder aktiviert.

Schrittweise zu einer immer besseren Liebesfähigkeit zu gelangen bedarf oft auch der schmerzhaften Konfrontation mit eigenen Wunden, die noch nicht verheilt sind. Vielleicht ist die Versuchung groß, bei besonders schmerzhaften Themen davonzulaufen – die aktuelle Beziehung zu beenden und eine neue Beziehung zu versuchen. Nach einer hoffentlich wunderbaren Verliebtheitsphase kommen wir oft in der neuen Beziehung wieder an ähnliche Konfliktpunkte. Dies ist nicht verwunderlich – die Liebespartnerin/ der Liebespartner ist zwar eine andere/ ein anderer, aber wir sind noch immer dieselben mit den unverändert offenen Wunden.

Im Optimalfall bemühen sich beide Liebespartner:innen um eine Verbesserung ihrer Liebesfähigkeit. Aber auch wenn derzeit Ihre Partnerin/ Ihr Partner kein Interesse oder vielleicht unbewusst Angst vor einer Beschäftigung mit dem eigenen Unbewussten hat, ist das eigene Bemühen um ein Wachstum der eigenen Liebesfähigkeit immer empfehlenswert – Sie werden sich weiterentwickeln, werden immer weniger in alten Mustern verstrickt sein, werden freier, im Hier und Jetzt zu leben.

Und wenn sich eine Partnerin / ein Partner verändert, verändert sich damit unvermeidlich die ganze Beziehung!

Auch wenn wir unsere Liebesfähigkeit weitestmöglich verbessern, wir uns unsere offenen Wunden ansehen und uns darum kümmern, dass diese auch heilen können, kann es aber Situation geben, in denen alleine eine große Liebesfähigkeit, ein Annehmen des Gegenübers mit allen Seiten sich auch nachteilig auf uns auswirken kann z.B. wenn unser Gegenüber uns in irgendeiner Weise gewalttätig begegnet. „Ich liebe Dich“ ist dann keine passende Antwort.

- 3) Die Beziehungsfähigkeit zeigt sich darin, dass sich zwei Partner in ihrer Andersartigkeit auf Augenhöhe begegnen, einander ihre Bedürfnisse mitteilen und miteinander aushandeln, auf welche Weise im Optimalfall die Bedürfnisse beider Seiten erfüllt werden können.

Beziehungsfähigkeit äußert sich z.B. in verschiedenen Kompetenzen:

- Konfliktfähigkeit
- Begegnung auf Augenhöhe
- Umgang mit Emotionen
- etc.

Konfliktfähigkeit –

- Wie können wir auf gute Art in Kontakt bleiben, wenn unser Gegenüber etwas Anderes will als wir?
- Wie können wir auf Machtspiele verzichten?
- Wie können wir auf Manipulationen, Tricks verzichten, mit denen wir bisher versucht haben, unser Gegenüber zu beeinflussen?
- Wie können wir einen Raum aufspannen zwischen meinem Anliegen und dem Anliegen des Gegenübers, in dem etwas Neues entstehen kann?

Begegnung auf Augenhöhe

- Wie können wir einander begegnen, ohne dass wir uns selbst über oder auch unter das Gegenüber stellen.

Umgang mit Emotionen:

- Wie kann ich gut mit emotionalen Ladungen umgehen, wenn diese in mir ausgelöst werden?

Beispiele

„Was kann ich tun, wenn ich mich in Beziehungen immer wieder in Machtspielen wiederfinde?“

Das Erkennen, dass sich etwas in meinem Leben wiederholt, ist schon ein entscheidender Schritt, um dies auch zu verändern.

Ein Schlüsselwort bei Machtkämpfen ist Respekt. Die lateinische Wurzel von Respekt ist „respectus“, was „Zurückschauen“ bedeutet. Ich kann entweder alleine oder im Optimalfall gemeinsam mit meinem Gegenüber rückblickend ansehen, wo wir gerade stehen. Oft erkennen wir, dass im Moment gerade etwas nicht zusammenpasst. Dann gilt es in einem ersten Schritt dies anzuerkennen.

Der Machtkampf ist ein Zeichen, dass dieses aktuelle Nicht-Zusammenpassen von beiden Seiten nicht akzeptiert wird, beide wollen den anderen „passend machen“. Ein Wachstum in Bereichen der Liebes- und der Beziehungsfähigkeit kann weiterhelfen.

Wachstum der Liebesfähigkeit:

Ich kann mich fragen, woran mich die aktuelle Situation erinnert.

- Möglicherweise war ich z.B. als Frau in einer Konkurrenzsituation mit der Mutter, weil ich die Aufmerksamkeit und Liebe des Vaters ganz für mich allein haben wollte.
- Gleiches gilt natürlich auch für Männer, die vielleicht in Konkurrenz mit dem Vater um die Gunst der Mutter waren.
- Möglicherweise war ich z.B. jüngstes Geschwisterkind und musste immer beweisen, dass ich auch etwas konnte, weil ich in meiner geistigen und körperlichen Entwicklung den älteren Geschwistern oft hinterhergehinkt bin.
- Oder ich war z.B. ältestes Geschwisterkind und musste meinen Platz in der Familie gegen ein jüngeres Geschwister verteidigen, dass alle Aufmerksamkeit und Pflege auf sich zog – ich musste oft Strategien entwickeln, um dennoch beachtet zu werden.

Ich kann mir in Konfliktsituationen immer wieder bewusst machen, dass mein Gegenüber z.B. nicht meine Mutter, mein Vater oder mein älteres oder jüngeres Geschwister ist. Vielleicht verhält sich mein Gegenüber ähnlich, hat eine ähnliche Stimmlage oder erinnert mich in anderer Weise an die frühere Situation, die in mir eine noch immer offene Wunde verursacht hat.

Ich kann meinen damaligen Konflikt nicht mit dem aktuellen Gegenüber lösen, das ist oftmals nur ein Stellvertreterkrieg. Unbewusst suchen wir uns oft ein Gegenüber, mit dem wir einen alten Konflikt wieder auf der Bühne unseres Lebens aufführen können, weil wir hoffen, dass wir irgendwann doch noch siegreich aus einem derartigen Konflikt herausgehen können. Dieser unbewusste Wiederholungszwang führt aber oft zu einer langen Reihe von unglücklichen Begegnungen.

Respekt bedeutet im Falle der Liebesfähigkeit, auf meine eigene Geschichte zurückzuschauen und anzuerkennen, dass mich bestimmte frühere Situationen z.B. aus der Herkunftsfamilie maßgeblich geprägt haben und diese auch noch in aktuelle Beziehungen hineinwirken.

Die negativen Gefühle, die ich z.B. meinem aktuellen Gegenüber empfinde, werden oft nur zum Teil durch dieses selbst ausgelöst, ein großer Teil kommt auch aus meinem eigenen Inneren.

Kurzfristig kann dies helfen, das Gegenüber nicht zu sehr zu verteufeln, sondern auch meiner eigenen Anteile bewusst zu werden.

Langfristig kann ich mir z.B. zusammen mit einer professionellen Unterstützung ansehen, welche ursprünglichen Konflikte mich aktuell immer noch triggern, mich oft zu einer übertrieben starken Reaktion zwingen.

Wachstum der Beziehungsfähigkeit

Zu wissen, woher bestimmte Bedürfnisse kommen, ist wichtig. Wenn ich z.B. als jüngstes Geschwisterkind oft unterbrochen wurde, weil die anderen oft schon wussten, was ich sagen wollte, ist es mir z.B. als erwachsener Mensch wichtig, ausreden zu können.

Meine Partnerin/ mein Partner hatte möglicherweise als Kind eine Person in unmittelbarer Nähe, die es genossen hatte, etwas ausführlich und bis in das kleinste Detail zu erläutern. Meine Partnerin/ mein Partner hat daher vielleicht das Bedürfnis, schnell auf den Punkt zu kommen.

Beide Bedürfnisse sind verständlich und berechtigt. In einem ersten Schritt gilt es aber zuerst die eigenen Bedürfnisse zu erkennen. Ich merke vielleicht nur, dass ich mich „automatisch“ aufrege, wenn ich unterbrochen werde. Oder meine Partnerin/mein Partner merkt vielleicht, dass sie/er es nicht ausstehen kann, wenn etwas ausführlich erklärt wird.

Möglicherweise geht dies in einen Machtkampf über, wer etwas wie ausführlich sagen darf und wie lange die/der Andere zuhören soll. Vielleicht glauben wir uns mit unserem Standpunkt im Recht und werten den Standpunkt des Gegenübers ab. Dies kann eine lange Zeit so gehen – dabei geht aber viel Substanz der Beziehung verloren.

Günstig wäre, wenn wir es schaffen würden, aus diesen „automatischen“ Reaktionen auszusteigen und uns selbst hinterfragen könnten, wieso uns etwas so wichtig ist. Wenn wir unsere Bedürfnisse und möglicherweise auch die Gründe in unserer individuellen Entwicklung dafür erkennen, könnten wir versuchen, dies in einer entspannten Atmosphäre unserem Gegenüber mitzuteilen.

Vielleicht ernten wir dafür Verständnis, vielleicht ermutigen wir unser Gegenüber sogar dazu sich auf die Suche nach den eigenen Bedürfnissen und die dahinterliegenden Gründe zu begeben.

Wenn wir uns in einer ruhigen Stunde im Optimalfall gegenseitig unsere Bedürfnisse und deren Hintergründe mitgeteilt haben und dies wechselseitig auch gut verstehen können, ist dies sicherlich ein schöner, verbindender Moment, es bewahrt uns aber nicht vor der nächsten

Situation, wo ich vielleicht Ärger verspüre, wenn mich meine Partnerin/ mein Partner unterbricht oder mein Gegenüber ungeduldig reagiert, wenn ich etwas erkläre.

Es gehören daher weitere Gespräche dazu, in denen wir uns überlegen, wie unser Partner uns helfen kann, weniger „automatisch“ zu reagieren. Was dies konkret sein kann, ist sehr individuell. Die folgenden Beispiele werden daher für viele Leserinnen und Leser überhaupt nicht passen. Dies fordert sie nur umso mehr heraus, sich für sie passende Beispiele zu überlegen. Günstig ist immer, wenn ein bisschen Humor, ein Lächeln damit verbunden werden kann.

Vielleicht hilft es mir zu bemerken, dass ich wieder sehr ausführlich etwas erkläre, wenn mir z.B. mein Partner lächelnd das aus dem Sport bekannte „time-out“-Zeichen signalisiert. Möglicherweise hilft es meinem Partner wenn ich ihm lächelnd pantomimisch einen Maulkorb umbinde, wenn er mich wieder einmal unterbrochen hat.

Vielleicht können wir auch den Nutzen für uns erkennen, wenn wir uns bemühen, das Bedürfnis des Gegenübers zu erfüllen. Ich kann z.B. durch die Time-out-Signale meiner Partnerin/meines Partners lernen, meine Ausführungen besser zu fokussieren. Meine Partnerin/mein Partner kann vielleicht lernen, den ersten Impulsen andere Menschen zu unterbrechen weniger oft nachzugeben.

Dies kann dazu führen, dass wir durch Situationen, die in der Vergangenheit wiederholt zu Streit geführt haben, innerlich wachsen können und gemeinsam auch unsere Beziehung weiterentwickeln.

Zusammenfassung

- Verliebtheit ist eine wundervolle, rauschhafte Zeit, in der wir durch Hormone beeinflusst unser Gegenüber vor allem positiv sehen. Wir können diese Zeit genießen, wenn wir uns gleichzeitig bewusst sind, dass wir den tatsächlichen Menschen hinter der von uns nach unseren Wünschen modellierten Fassade entdecken müssen. Wir täuschen uns selbst in der Verliebtheit und es ist notwendig, dass wir ent-täuscht werden.
- Wir können jeden Tag liebesfähiger werden, wenn wir unser Gegenüber so lieben, wie sie/er ist und uns auf die Suche in uns selbst machen, welche möglichen Erinnerungen an frühere wichtige Bezugspersonen (z.B. unsere Eltern, Geschwister etc.) unsere Partnerin/unser Partner in uns wachruft.
- Wir können jeden Tag beziehungsfähiger werden, wenn wir uns zusammen auf die Suche nach den eigenen Bedürfnissen und denen des Gegenübers machen und wir uns aushandeln, wie wir damit umgehen. Dies umfasst Kompetenzen in den Bereichen Konfliktfähigkeit, Begegnung auf Augenhöhe, Umgang mit Emotionen etc.