

„Es ist was es ist sagt die Liebe“ *

- Wirklich?

Es ist ein sonniger Mittwoch mitten im Sommer. Auf der Baustelle nebenan wird gehämmert, ein Lastwagen fährt grad vor. Ein neues Paar hat einen Termin bei mir an der Beratungsstelle. Nachdem die Formalitäten geklärt sind, kommen wir zum eigentlichen Thema. Die beiden schauen sich an, Herr Z. will, dass seine Frau anfängt. Sie berichtet zunächst von der schönen Anfangszeit ihrer Beziehung, wie sie sich kennenlernten, wie sie vor sechs Jahren von diesem aufmerksamen und gutaussehenden Mann beeindruckt war. Wie sie schnell ein Paar wurden, vielleicht zu schnell zusammenzogen, wie der Alltag unerwartet schnell auch Einzug hielt. Wie sie in der ersten Zeit versuchte, seine Macken und seine Tendenz zum Chaos zu übersehen. Mit der Zeit jedoch fing das an, sie zu nerven. – Tränen fließen, sie mag nicht weiter erzählen.

Der Mann übernimmt, erzählt aus seiner Sicht. Auch er erinnert sich gerne an die erste Zeit, wie sie zu zweit spontan etwas unternahmen, wie sie zusammen lachen und stundenlang über Gott und die Welt reden konnten. All dies vermisse er sehr. Der Alltag verändere sich schleichend, die Frau nörgle und sei unzufrieden, dabei versuche er doch die ganze Zeit sein Bestes zu geben. Er wisse einfach nicht, was er anders tun könne. Er wisse nur, dass er keine Lust mehr auf Gespräche oder Nähe habe. Er frage sich, wo seine schöne und charmante Frau geblieben sei... Das alles mache ihn frustriert und traurig. Hin und wieder auch wütend, weil er scheinbar nicht mehr in Ordnung sei.

Zwischen den Zeilen ist die Frage der beiden spürbar: Wo ist unsere Liebe geblieben? Ist sie etwa „weg“? Und wenn ja, wo finden wir sie wieder?

In meiner Tätigkeit als Paar- und Familientherapeutin treffe ich häufig das Thema Liebe an, auch Trauer, Entsetzen oder Ohnmacht, weil eine Liebe zu Ende zu gehen droht. Aber auch die langsam entstehende Freude, wenn die vermeintlich verlorene Liebe wieder lebendiger wird. Manchmal scheint die Liebe, wie nach einem Lawinnenniedergang, verschüttet zu sein. Das Leben bringt hin und wieder belastende Ereignisse, produziert Arbeit und Stress oder verlangt im Alltag so viel, dass die Liebe fast zu ersticken droht.

Auch die Sehnsucht nach der vollkommenen Liebe wird oft angesprochen. Wie entsteht sie? Wo finden Mann und Frau sie? Gibt es sie überhaupt? Oder ist sie nur ab und zu spürbar, weil wir alle zwischendurch „zu tun“ haben?

In der Liebe zwischen zwei Erwachsenen entsteht eine sehr individuell geprägte Zusammengehörigkeit, etwas Einmaliges auf der Welt.

Herr und Frau Z. sehen ein bisschen müde und resigniert aus. „Was können wir noch tun? Was wäre jetzt das Richtige? Wo fangen wir an?“

Im Gespräch sammeln wir zunächst die Anliegen der beiden. Von allen wichtigen Punkten suchen wir nach dem momentan dringlichsten Thema. Sie erzählen leicht verlegen, dass sie sich so unfähig fühlen, weil sie so viel probiert haben, ohne dass sie etwas wirklich zu ändern vermochten. Sie wünschen sich mehr Verbindlichkeit. Wenn sie jetzt bei mir etwas neu vereinbaren, dann wollen sie es auch einhalten.

Motivation und Disziplin sind tatsächlich wichtige Faktoren, wenn es darum geht, etwas ändern zu wollen. Die Basis bleibt jedoch die gute Kommunikation, d.h. die Partner können gut zuhören und sich einander mitteilen. Günstig ist auch ein passendes Wechselspiel an Nähe und Distanz, d.h. gemeinsam sowie jeder für sich Zeit zu haben sowie Zärtlichkeit und Sexualität zu teilen.

Für die Beziehung kann es verhängnisvoll werden, wenn sich ungünstige Verhaltensweisen breit machen; Kritik, Verteidigung, Verachtung, Zynismus, Rückzug

oder das Ausüben von Macht bedeuten Gift für die Beziehung, für die Liebe.

Frau Z. hat nicht realisieren wollen, wie verletzt ihr Mann durch ihre Kritik war. Sie verspricht, dies ändern zu wollen. Herr Z. hat sein eigenes Chaos nicht als solches wahrnehmen wollen. Als er einsieht, wie viel von ihm tatsächlich herumliegt, ärgert er sich über sich selber. Er will eine neue Ordnung schaffen, bittet aber darum, dass er die Unordnung auf seinem Schreibtisch behalten kann. Sonst fühle er sich nicht wohl.

Ich rege an, dass sie diese Veränderungen in den nächsten drei Wochen als Hausaufgabe, als eine Art Experiment anschauen könnten. Wenn es ihnen gelingt, wunderbar. Wenn nicht, werden wir gemeinsam eine andere Strategie suchen.

Beide wirken sofort lebendiger, als sie merken, dass der andere wirklich bereit ist, die Schwierigkeit anzugehen. Bereitschaft zur Veränderung ist ein Zeichen der Wertschätzung des Gegenübers.

Wenn zwei Menschen sich verlieben, ist dies noch keine Garantie dafür, dass daraus Liebe entstehen kann. Es ist von Vorteil, die Erinnerung an die Verliebtheitsphase wach zu halten und die (hoffentlich!) guten Gewohnheiten aus dieser Zeit zu behalten und zu pflegen. Am Anfang will jede Person, dass das Gegenüber einen guten Eindruck von einem hat. Man will ja den anderen für sich gewinnen. Die Herausforderung besteht jedoch darin, höflich, interessiert und zuvorkommend zu bleiben. Dann kann das Einmalige und persönlich Intime dieser Beziehung erhalten werden, gerade weil es sie nur einmal auf der Welt so gibt. Ein wichtiger Punkt ist zudem, sich weiterhin einander zuzuwenden, d.h. sich emotional mitzuteilen, sich über die eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen auszutauschen. Kleine Ärgernisse im Alltag erhalten nicht selten eine symbolische und wichtige Bedeutung für die Beziehungsqualität. Das Beispiel von Herrn und Frau Z. zeigt auf, dass das Türchen zur Liebe sich wieder öffnen kann, wenn spürbar wird, dass die Bereitschaft gegeben ist, etwas zu ändern. Mit anderen Worten heisst dies: „Ich bin wichtig für meinen Mann, für meine Frau!“

Einen weiteren wichtigen Aspekt sehe ich in der Unterstützung des Partners. Wenn A etwas erreichen will, hilft es ungemein, wenn B ermutigt, sich interessiert zeigt, nachfragt und vielleicht sogar stolz auf A ist.

Frau Z. meint in einem späteren Gespräch: „Kein Wunder, kamst du nie dazu, deine Unordnung zu Hause aufzuräumen. Denn nach deiner hartnäckigen Grippe damals kam ja auch noch die ganze Restrukturierung im Geschäft. Ich bin überzeugt, dass wir es jetzt gemeinsam schaffen werden!“

Je mehr sich ein Paar gegenseitig unterstützt und wertschätzt, umso grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass ein Wir-Gefühl entsteht und erhalten bleibt. Wer spürt, dass sich der Partner interessiert und aufmerksam ist, bleibt selber eher offen und interessiert. Zwei wohlwollende Partner streiten in der Regel auch fairer. Unterschiedliche Meinungen bedrohen so nicht die ganze Beziehung. Wer eine gute Streitkultur hat, braucht den Partner nicht abzuwerten; die Akzeptanz und der Respekt vor dem Gegenüber bleiben bestehen. – Übrigens: Den perfekten Partner gibt es nicht.

Günstig ist es auch, die positiven Eigenschaften des Partners in den Vordergrund zu halten. Statt halbleere Gläser halbvolle zu sehen. Wer es auch noch schafft, positive Überraschungen in den Alltag einzuflechten, hat gute Chancen, dass die Liebe dauerhaft bleibt. Eine freundliche SMS, ein Kompliment, ein persönliches Zeichen halten die Neugierde für den Partner wach. Wenn es wiederholt kleine Freuden oder Aufmerksamkeiten gibt, fühlt sich der Partner wertgeschätzt und attraktiv für den anderen. Diese Art positiver Aufregung kann die Liebe beflügeln.

Herr und Frau Z. haben sich aktiv auf den Weg gemacht. Sie fassten Vertrauen und konnten einander noch mehr von ihren Enttäuschungen, Hoffnungen und Wünschen erzählen. Sie beschlossen auch,

intensiver an ihrer Kommunikation zu arbeiten. Wenn sie gut miteinander reden könnten, dann könnten sie auch jedes Thema sonst angehen! Oder wie Frau Z. sagte: „Ich gehe schlussendlich regelmässig zum Coiffeur. Warum sollte ich nicht als ganzer Mensch genauso wichtig wie meine Frisur sein?!“ Herr Z. meinte hierzu: „Ich bringe ja das Auto auch regelmässig in die Garage, sogar wenn die kleine Reparatur nicht wirklich dringlich ist. Ein neues Auto lässt sich schnell kaufen, aber meine Frau gibt es nur einmal! Wenn der (Beziehungs-) Motor eigenartige Geräusche von sich gibt, will ich doch wissen, was los ist!“ Es ist mittlerweile Herbst geworden. Auf der Baustelle wird zwar immer noch gearbeitet. Aber bald ist Aufrichte.

Heidi Paulsen,
Psychotherapeutin SBAP

www.heidi-paulsen.ch

* Erich Fried: Es ist was es ist sagt die Liebe