

Weiterkommen durch Bildung



Osterberg-Institut der Karl Kübel Stiftung
shz Schwesinger-Holzinger-Zetungverlag GmbH

Liebe erfordert vor allem eines: Mut

Die Liebe ist die größte menschliche Herausforderung. Mit ihren Höhen und Tiefen gleicht sie einer Abenteuerreise, die viel Glück und Lebendigkeit stiften kann, aber auch viel Mut von uns fordert. Nur mit einer gehörigen Portion Mut werden wir die Prüfungen durchstehen.

In der heutigen Welt sind die äußeren Bindungskräfte für eine Partnerschaft verschwunden. Nur die Liebe ist übrig geblieben. Acht von zehn Menschen sagen, sie wünschten sich eine gute Partnerschaft. So groß ist die Sehnsucht. Wir wollen uns lieben, aber wissen nicht wie!

Wenig darüber zu wissen, ist kein individueller Makel. Das Paar, als kleinste Beziehungseinheit, spiegelt doch nur die Unfähigkeit der größeren Einheit wider, der Gesellschaft. Uns umgibt ein genereller Mangel an Liebeskultur. Denken Sie an Ihre eigenen Liebes-Vorlieben. Wie gut war die Ehe Ihrer Eltern wirklich? Wie viele förderliche Partnerschaften haben Sie als Kind und Heranwachsender miterlebt?

Wir glauben, die Liebe fällt einfach vom Himmel und danach seien wir nur noch glücklich, quasi auf ewig verliebt. Doch mit dem Verbleiben, währenddessen uns die Hingabe so leicht fällt, verhält es sich so: In ihr leuchtet eine Vision auf. Da wollen wir hin!

Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt. Liebe ist nicht nur Verschmelzung, wie im Rausch der ersten gemeinsamen Zeit, sondern Beziehungsarbeit – etwa durch Auseinandersetzung.

Es liegt auf der Hand: Die Liebesbeziehung ist der Ort, an dem wir lernen und wachsen. Unsere Partnerschaft ist die dichteste aller menschlichen Beziehungen. Nirgendwo sonst tauschen wir uns so umfassend aus, mit Körper, Geist und Seele. Dort treten unsere Konflikte zu Tage, unsere Altlasten, unsere Verhaltensmuster.

Die Liebe vollbringt noch mehr: Sie führt uns mit schlafwandlerischer Sicherheit an die Schattenseiten in uns selbst heran; diejenigen Seiten, vor denen wir sonst innerlich Reißaus nehmen. Erst durch den Partner, der ob er will oder nicht – wie ein Spiegel wirkt, werden unsere eigenen Fehler, Ängste und Verletzlichkeiten offensichtlich. Und was tun wir? Wir greifen den Partner an, anstatt ihm zu danken, dass er unsere blinden Flecken aufdeckt, und damit zu unserem Entwicklungshelfer wird.

Unser „Lernmodell Liebe“ kennt fünf Bereiche, deren Betreten jedem von uns besonderen Mut abverlangt. Trauen wir uns, wird es möglich, Liebe auf Dauer und in der Tiefe zu leben. Wir betreten diese fünf Bereiche durch:

- den Mut, uns zu öffnen, mit unseren Gefühlen, Stärken und Schwächen; uns zu bekennen zu Ängsten, Sehnsüchten und seelischen Untiefen, anstatt nach außen hin Unverletzlichkeit zu demonstrieren.

Das Osterberg-Institut in Niederklaveez (Holsteinische Schweiz) ist eine Bildungseinrichtung der Karl Kübel Stiftung für Kind und Familie. Die im hessischen Barmhain ansässige Stiftung betreibt Bildungs- und Entwicklungszusammenarbeit im In- und Ausland. Seit 1995 bietet das Osterberg-Institut Qualifizierungen für den privaten wie für den beruflichen Bereich an. Seine Seminare und Weiterbildungsprogramme zielen stets zugleich auf berufliche Kompetenzerweiterung und persönliches Wachstum.



Beziehungsarbeit: die Sprachlosigkeit überwinden, die Gemeinsamkeit suchen. Foto: dpa

○ den Mut, uns zu verändern und immer weiter zu entwickeln, anstatt darauf zu beharren, so zu bleiben, wie wir sind – und anstatt vom Partner zu verlangen: „Akzeptiere mich, wie ich bin!“

○ den Mut, uns der Selbstkritik zu stellen, anstatt dem Partner die Schuld zu geben für die eigene Unzufriedenheit und die

mit Eltern und Geschwistern, nötigenfalls mit einem Therapeuten. Sich mit seinen dunklen Seiten anzutragen, anstatt sie zu verstecken, ermöglicht erst den bewussten Verarbeitung.

Was meinen wir mit Austausch im Dialog? Wir wissen, dass es fünf Säulen sind, die den Dialog der Partner tragen: Körper-, Gefühls-, Sprach-, Sinn- und Zeitdialog. Die Liebe braucht also immer auch Zeit, damit Gefühle von Geborgenheit, Verstehen und Lust sich aufbauen, die Sprache der Herzen fließen und die Körper zueinander finden können. Sind alle fünf Säulen stabil, genießen Partner hohe Intimität und Beziehungstiefe. Wird aber eine Säule überlastet, bricht sie. Dann fallen, wie beim Dominofall, alle anderen Säulen. Deshalb muss jede Säule für sich gut gepflegt werden, jede einzelne in gleichem Maß.

Kreativität als dritter Weg, was meinen wir damit? Für die Liebesbeziehung gelten Erfindungsgeist, Gefühlsreichtum, Spieltrieb, Sinnlichkeit als wahre Aphrodisiaka. Und, besonders wichtig, Neugier: Wer neugierig auf den Partner ist und ihn durch Fragen besser zu verstehen sucht, befindet sich auf direktem Weg zu ihr. Fragen erfordert allerdings Zu-

selbstüberwindung? Fast alle von uns tragen im Inneren Verwundungen mit sich herum, die aus Kindheit, Schule, Jugend stammen. Ängste, Selbstzweifel, Aggression oder Trotz, hohe Kränkbarkeit, Scham. Auch wenn es lange her ist: Frühe Erfahrungen wie Streit, Gewalt, Alkoholmissbrauch, Gefühlskälte und auch Verwöhnung verletzen die Kinderseele und behindern unsere spätere Liebesfähigkeit. Denn: Solche Altlasten übertragen wir auf den Partner. Wir können gar nicht anders, als unsere Liebsten, so zu verletzen, wie wir selbst verletzt wurden.

Selbstüberwindung bedeutet, unsere Altlasten aufzuarbeiten, in vielen Gesprächen mit dem Partner, mit Eltern und Geschwistern, nötigenfalls mit einem Therapeuten. Sich mit seinen dunklen Seiten anzutragen, anstatt sie zu verstecken, ermöglicht erst den bewussten Verarbeitung.

■ Versuchen Sie es mal so ...

- Ihre Partnerschaft, finden Sie, könnte „irgendwie“ besser sein? Die gute Nachricht: Sie haben es selbst in der Hand, Ihre Beziehung zu verbessern – sogar wenn Sie gerade Streit haben. Versuchen Sie es doch mal so: Schreiben Sie einen Liebesbrief. Beschreiben Sie, wofür Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin lieben. Schreiben Sie auch nieder, wofür Sie ihn oder sie um Verzeihung bitten möchten. „Selbst wenn wir viele Probleme haben, will ich Dir doch von meiner Liebe zu Dir erzählen ...“ Sie können dadurch viel gewinnen, und Sie vergeben sich nichts.

■ Literatur-Tipps

- Diese Titel bieten sich zur Vertiefung an:
 - Liebesaffären. Zur Psychologie leidenschaftlicher Beziehungen, von Wolfgang Hantel-Quitmann, 2005
 - Die Wahrheit beginnt zu zweit. Das Paar im Gespräch; von Michael Lukas Moeller, 1992
 - Liebe deinen Partner wie dich selbst. Wege für Paare aus narzisstischen Krisen; von Michael Cöllen, 2005

hören. Erst durch aufmerksames und durchaus kritisches Zuhören fühlt sich das Gegenüber verstanden. Jungverliebte besitzen diesen Einfallsreichtum hundertfach, zerstrittenen Paaren fehlt er tausendfach. Wir sind überzeugt: Würden wir dieses Liebespotenzial ausschöpfen, erwiesen sich 90 Prozent aller Trennungen und Scheidungen als überflüssig.

MICHAEL CÖLLEN
ULLA HOLM

Diplom-Psychologin Michael Cöllen (62) war lange Mitautor der NDR-TV-Serie „Ich und Du“ für Partnerschaftsprobleme. In seiner Hamburger Praxis geben sich zusehende Paare die Klinke in die Hand. Nicht anders in Hannover bei Diplom-Pädagogin Ulla Holm (60). Beide sind Lehrtherapeuten für Gestalt-Paar- und Sexualtherapie. Cöllen begründete vor 30 Jahren die Paarsynthese, eine psychologische Liebes- und Beziehungslehre. Mit Ulla Holm entwickelte er sie entscheidend weiter.

■ Die nächsten Termine

- **Partnerschaft als Kraftquelle;** Donnerstag, 9. November; Michael Cöllen & Ulla Holm; Flensburg, Diakonissenanstalt
 - **Die Not der Kinder – die Not der Erziehenden;** Donnerstag, 7. Dezember; Prof. Dr. Gerhard Suess; Neumünster, Papierfabrik
 - **Work-Life-Balance – Arbeitszeit und Lebenslust;** Mittwoch, 10. Januar; Dr. Johann Schneider; Büdelsdorf, Ahlmann Wagenremise
 - **Jeder hat Talent – nur welches? Talentcoaching;** Dienstag, 6. Februar; Klaus L. Siefert; Schleswig, Schloss Gottorf
- Beginn ist jeweils um 19 Uhr. Der Besuch der Veranstaltungen ist kostenlos. Anmeldungen werden erbeten per E-Mail unter der Adresse info@osterberginstitut.de.

Was für ein Partner, was für eine Partnerin sind Sie?

10 Fragen geben Ihnen einen ersten Aufschluss. Je aufrichtiger Sie antworten, umso besser werden Sie Ihr Ergebnis für Ihre Partnerschaft nutzen können. Rechts unten finden Sie die Auswertung.

Frage 1: Sind 5 Minuten pro Tag, um mit dem Partner persönliche Themen zu besprechen, ...

zu wenig genug
 okay zu viel

Frage 2: Eine Geste, ein unbedachtes Wort – reicht das aus, um Sie zu kränken?

nie oft
 manchmal immer

Frage 3: Finden Sie, dass Ihre Partnerin Lob verdient hat?

nein oft
 manchmal dauernd

Frage 4: Sind Sie in Ihrer Partnerschaft der Bessere, der stärkere Teil?

wohl kaum meistens ja
 manchmal immer

Frage 5: Räumen Sie Ihrem Partner gegenüber eigene Fehler ein?

nie oft
 nur selten immer

Frage 6: Gehören Streit, Aggression, Herausforderung für Sie zu einer Partnerschaft dazu?

kaum ja, schon
 manchmal durchaus

Frage 7: Nervt oder lähmt es Sie, mit Ihrer Partnerin allein zu sein?

nie kommt öfter vor
 ganz selten ständig

Frage 8: Glauben Sie, dass Sie aus den Fehlern Ihrer Partnerin etwas lernen können?

nein durchaus
 na ja, manchmal aber immer

Frage 9: Bringen Sie es fertig, nach einem Streit Ihren Partner um Verzeihung zu bitten?

wie käme ich dazu eigentlich oft
 ab und an immer

Frage 10: Verschweigen Sie Ihre Wünsche – und warten dennoch darauf, dass Ihre Partnerin sie erfüllt?

nein ehrlich gesagt, oft
 da könnte was dran sein ja

Testen Sie sich: Was für ein Partner sind Sie?

Die Auswertung: Tun Sie doch gleich etwas für Ihre Partnerschaft: Machen Sie den Test zweimal – einmal antworten Sie für sich selbst, einmal geben Sie Ihre Antworten so, wie Sie das Verhalten Ihrer Partnerin, Ihres Partners Ihnen gegenüber erleben. Besprechen Sie die Ergebnisse ruhig im Detail mit ihm oder ihr und Mären Sie zusammen, was in Ihrer Liebe gut für beide ist und wo es hapert.

Frage 1: 20 Punkte 10 Punkte 5 Punkte 15 Punkte

Frage 2: 20 Punkte 10 Punkte 15 Punkte 5 Punkte

Frage 3: 5 Punkte 15 Punkte 10 Punkte 20 Punkte

Frage 4: 20 Punkte 10 Punkte 15 Punkte 5 Punkte

Frage 5: 5 Punkte 15 Punkte 10 Punkte 20 Punkte

Frage 6: 5 Punkte 15 Punkte 10 Punkte 20 Punkte

Frage 7: 20 Punkte 10 Punkte 15 Punkte 5 Punkte

Frage 8: 5 Punkte 15 Punkte 10 Punkte 20 Punkte

Frage 9: 5 Punkte 15 Punkte 10 Punkte 20 Punkte

Frage 10: 20 Punkte 10 Punkte 15 Punkte 5 Punkte

70 bis 79 Punkte: Schwach entwickelte Liebesfähigkeit
Diese Partner sind durchaus treu und anhänglich. Es fehlt ihnen aber oft an Phantasie, Harmonie, Mut und Ideenreichtum. Sie zeigen wenig Bereitschaft zum Dialog und kaum Einfühlungsvermögen. Sie brauchen ständig den Anstoß durch den Partner, können schwer ihre Gefühle zulassen und vermeiden Eigeninitiative.

75 bis 120 Punkte: Entwicklungsbedürftige Liebesfähigkeit
Zwar ist viel Sehnsucht nach Liebe da, aber noch überwiegt die Hoffnung, dass der Partner die Führung übernimmt und die ganze Beziehungsarbeit leistet. In Sternstunden blühen diese Partner auf, machen dann wieder gut, was sonst zu wenig an Gefühlen strömt. Die wirklichen Qualitäten dieses Partners liegen eher z. B. in beruflichen Be-

125 bis 160 Punkte: Gut entwickelte Liebesfähigkeit
Mit allen menschlichen Stärken und den unvermeidlichen Fehlern ausgestattet, liegt hier die wahre und wirkliche, vielleicht sogar die große Liebe vor. Das bestmögliche Ergebnis. Natürlich gibt es selbst hier Schwächen, aber diese Partner gehen auch dann noch gut mit dem Gegenüber um, wenn es mal schwierig wird oder gar eine Krise ins Haus steht. Sie weichen die tiefsten Gefühle und schenken einem die beglückende Gewissheit, tatsächlich geliebt zu sein. Und sogar Streit dient nur der Verbesserung der Beziehung, nicht aber dazu, den Partner zu demütigen. Sie bringen mit ihren Ideen und Gefühlen die Liebe zu Blühen, sorgen für Herzklappen und Flugzeuge im Bauch.

Ab 160 Punkte: Traumpartner?
Keineswegs. Hier muss sich jemand ertappt fühlen, denn es wird beschönigt, selbstgerech und „selbstverliebt“ nur das Beste von sich annehmend. Es fehlen Selbstkritik und Einsicht in eigene Fehler. Dies sind die schwierigen Partner. Sie müssen mühsam überzeugt werden, dass auch sie mal

Unrecht haben können. Wenn sie allerdings besser Laune sind und sich als „King“ fühlen dürfen, dann, ja dann kann es traumhaft schön werden. Dann sind sie – für ein Wochenende – unberührende Liebesobjekt strahlen als Ballkönig oder Superman. Sie sind wunderbar für einen Urlaub zu zweit, für Highlights fern des Alltags geeignet, kaum aber für das ganz normale Leben und die Kindererziehung.

