

Die Achterbahnfahrt der Liebe

Rüdiger Standhardt

In manchen Liebesbeziehungen gibt es wenig Stabilität und Sicherheit, sondern viel Drama und Hin-und-Her, gleich der Fahrt auf einer Achterbahn. Die Liebenden erleben eine Berg- und Talfahrt der Emotionen, sind voneinander genervt und erkennen nicht ihre eigenen Lernaufgaben. Die Dramen wiederholen sich monate- und jahrelang und nehmen kein Ende.

Zuerst einmal ist zu fragen, was Liebe eigentlich ist. Liebe ist keine Glückssache, sondern hat mit einer persönlichen Entscheidung zu tun, gemeinsam mit einem anderen Menschen in die Lebens- und Liebesschule zu gehen, konstant zu lernen und zu wachsen und besonders das eigene Ungelöste im Herzen wahrzunehmen und anzunehmen. Ein solcher Weg ist unromantisch, ernüchternd und herausfordernd und den bisher vielleicht verdrängten Schmerz zu fühlen ist ein Mut-Akt.

Weiter ist zu fragen: *Will ich in erster Linie etwas bekommen oder will ich etwas geben und für den anderen Menschen da sein? Bin ich schon in der Lage selbstverantwortlich zu handeln, meine Bedürfnisse zu kennen und meine Wünsche zu äußern oder warte ich darauf, dass der andere Mensch mich glücklich macht? Was tue ich, dass es dem anderen gut geht und wie offen bin ich für ihre/seine Wünsche?* Diese Fragen sind grundlegend, denn Liebe ist gekennzeichnet durch Authentizität, Selbstreflexion und Engagement für das Wir.

**Liebe
ist ein sicheres, tiefes und ruhige Gefühl.**

Stefanie Stahl

Und dann gilt es zu unterscheiden zwischen Gefühlen und Emotionen, denn bei der Achterbahnfahrt in einer Liebesbeziehung geht es immer um Emotionen und nie um Gefühle. In dem Buch „**Zeit für Gefühle**“ von Diana und Michael Richardson (*15 EUR, 160 Seiten*) wird der Unterschied zwischen Emotionen und Gefühlen anschaulich erläutert. Ein Beispiel: Wenn ich emotional bin, hat dies in erster Linie mit einer schmerzlichen Erfahrung aus meiner Vergangenheit zu tun, die jetzt durch meinen Partner berührt wird. Der Augenkontakt wird dann meist schwierig oder vermieden. Erlebe ich ein Gefühl, dann hat das mit dem Erleben im Hier-und-Jetzt zu tun und der Augenkontakt gelingt ganz leicht. Das Fazit der verschiedenen Anregungen lautet: Der Weg zu mehr Lebendig-Werden führt nicht über die Kontrolle oder Ablehnung der Gefühle, sondern über den Weg der freundlichen und humorvollen Akzeptanz.

In der Kunst der Liebe braucht es eine klare Entscheidung für das Du. Während es im Verliebt-Sein viel um Träumerei, Fantasie und Idealisierung geht, geht es in der Liebe sowohl um Gefühle als auch um eine Entscheidung für einen Menschen mit allen Stärken und Schwächen. Es braucht darüber hinaus die Fähigkeit, immer mehr den Weg der Projektion (z.B. „Du hast mich verletzt“) zu verlassen und stattdessen in den eigenen Spiegel zu schauen. Kurz und gut: *Es geht um Selbsterkenntnis!* Damit das gelingt, braucht es persönlichen Einsatz und die Bereitschaft, immer wieder neu vor „der eigenen Hütte zu kehren“ und offen zu sein für die Rückmeldungen des Partners, denn Eigenblindheit vernebelt unsere Wahrnehmung.

Jede Partnerschaft braucht das Reizvolle, die Spannung und die Lebendigkeit. Wer nur gewohnt ist, den Blick nach außen zu richten, der verliert sich leicht in den Dramen und arbeitet sich am anderen Menschen ab, wer hingegen die Innenschau kultiviert hat, mit Forscher-Geist unterwegs ist und gelernt hat, die Zerrissenheit, die eigenen Schattenseiten und Einsichten über sich selbst mit dem Partner zu teilen, der erlebt das heilsame Abenteuer der Partnerschaft.



Forum Achtsamkeit
Institut für Ausbildung, Training und Coaching

Rüdiger Standhardt

Zum Kleinen Ölberg 20

53639 Königswinter

Mobil: 0160 / 84 61 353

info@forumachtsamkeit.de

www.forumachtsamkeit.de