

Zu viel Arbeit und zu wenig Liebe

Über die Schwierigkeit, Prioritäten zu setzen

Rüdiger Standhardt

Viele Menschen vernachlässigen ihre persönlichen Beziehungen und haben Schwierigkeiten sich bei der Arbeit abzugrenzen und finden im beruflichen Tun kein gesundes Maß. Oft meinen sie, dass die Liebe das Wichtigste im Leben ist. Doch zugleich fällt auf, dass die allermeiste Energie der Menschen in die Arbeit fließt und es wenig Bereitschaft zur *Arbeitsbegrenzung* und *Beziehungspflege* gibt. Eine selbstverständliche Kultur des Wachsens, Lernens und Reifens gibt es nicht und viel zu oft funktionieren Paare nur noch und sind in einer schweigsamen Weise zusammen.

Bei einem Restaurantbesuch lässt sich dies immer wieder beobachten: Ein Paar sitzt sich gegenüber, hat sich offensichtlich nichts zu sagen und jeder spielt an seinem Smartphone.

Ein anderes Beispiel: Ein langer Arbeitstag eines berufstätigen Menschen endet nicht selten mit Überstunden und ganz selbstverständlich mit Stress und hohem Energieverlust. Pausen und Innehalten sind nicht vorgesehen. Nach der Heimkehr gibt es ein ausführliches Essen, denn das Essen kam am Tage zu kurz oder fiel aus. Zum Essen gibt es zur Entspannung Alkohol, eher etwas mehr als etwas weniger und am Ende landet das müde Paar im Bett und es gibt vielleicht noch etwas Sex oder beide schlafen erschöpft ein.

Hört sich dieser Alltag nach Liebesglück an oder kommen Zweifel auf, ob wir im Leben vielleicht unsere Prioritäten falsch gesetzt haben.

**Trotz der tiefverwurzelten Sehnsucht nach Liebe
hält man fast alle übrigen Dinge für wichtiger als sie:
Erfolg, Prestige, Geld, Macht. Beinahe unsere ganze
Energie brauchen wir dazu, um zu lernen, wie man
diese Ziele erreicht, und fast nichts verwenden wir dazu,
um die Kunst des Liebens zu erlernen.**

Erich Fromm

In diesem Kontext stellen sich eine Vielzahl von Fragen

- Warum gibt es zu viel Arbeit und zu wenig Liebe?
- Warum dominiert die Arbeit das Leben so sehr, obwohl wir so wohlhabend sind und es uns leisten könnten, weniger zu arbeiten?
- Was sind die individuellen Ursachen für Getriebensein, Stress und Unruhe?
- Was sind die Gründe, dass wir uns beruflich weiterbilden und vom lebenslangen Lernen sprechen und in der Liebe so ahnungslos starten und meist auch bleiben?
- Warum steht nicht das Liebemachen an zentraler Stelle im Leben?
- Warum machen sich Paare keine Termine für ein ausführliches Liebemachen im Kalender, sondern nehmen es hin, dass das sexuelle Zusammensein dem Zufall überlassen wird?
- Warum geht es in alltäglichen Gesprächen so selten um die Liebe, Partnerschaft und Sexualität?
- Was ist der Grund, warum es so wenige Gesprächspartner für gelingende Partnerschaft gibt?
- Warum gibt es so wenige begeisterte und visionäre Partnerschaften in der zweiten Lebenshälfte?

Beruflich erfolgreich zu sein bedeutet für viele Menschen einen langen Arbeitstag mit viel Stress. Die Fähigkeit, sich selber zu begrenzen und auch offensiv Nein zu sagen ist oft wenig ausgeprägt, so dass es nicht selten zu einer Überarbeitung kommt. Dazu kommt, dass viele Menschen die Vorstellung, dass auch eine Partnerschaft (Beziehungs-)Arbeit braucht, befremdlich finden, denn der unbewusste Glaubenssatz lautet: „Liebe passiert“! Und so nehmen, meist in einem schleichenden Prozess, die Kommunikation und die Sexualität in einer Partnerschaft ab und die Unzufriedenheit im Liebesleben nimmt zu. Am Ende leben zwei Menschen nebeneinander her und jede zweite Ehe wird sogar geschieden.

**Wer einen schönen Garten genießen will,
der muss sich Zeit nehmen, um ihn zu hegen und zu pflegen.
Warum sollte das in der Liebe anders sein?**

Rüdiger Standhardt

Wie sehen Auswege aus dieser traurigen Realität aus?

Stille kultivieren. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit zum Innehalten und zur Selbstreflexion. Erlernen Sie ein Entspannungsverfahren, praktizieren Sie Yoga und Meditation, besuchen Sie einen Achtsamkeitskurs, damit Sie ruhiger und selbstverantwortlicher Ihren Alltag gestalten können.

Mut zur Ehrlichkeit. Nehmen Sie sich Zeit für biographische Selbstreflexion. Wie haben Sie Arbeit und Liebe in Ihrer Ursprungsfamilie erlebt? Überprüfen Sie sich, wie wichtig Ihnen Arbeit und wie wichtig Ihnen Liebe ist. Denken Sie öfters sehnsuchtsvoll an die Rentenzeit oder lieben Sie Ihre Arbeit? Wie sieht Ihre Balance zwischen Arbeit und Liebe aus? Wie erleben Sie dies und wie sieht Ihre Partnerin oder Ihr Partner die Balance von Arbeit und Liebe?

Nein sagen lernen. Nein zu sagen ist die Kunst, Grenzen zu setzen und Prioritäten zu wahren. Wie setzen Sie klare Grenzen zwischen Arbeit und Liebesleben? Was hindert Sie daran, feste Zeiten für Ihre Partnerschaft einzuplanen? Warum verlassen Sie nicht an ein oder zwei oder drei Tagen zu einem festen Zeitpunkt Ihren Arbeitsplatz, um Zeit für sich und Ihren geliebten Menschen zu haben?

Miteinander achtsam reden. Sprechen Sie mit Ihrem Partner über Ihre Arbeitssituation und Ihre Bedürfnisse und finden Sie Wege, wie Sie Ihrer Beziehung regelmäßige Aufmerksamkeit schenken können. Es geht um Beziehungspflege - werden Sie daher erfinderisch und unternehmen Sie etwas, was Ihre Herzen beglückt. Inspirierend für einen Austausch über das eigene Erleben der Sexualität ist für viele Paare auch der Film „Slow Sex“ von Diana Richardson.

Handyfasten: Um Zeit für das Wesentliche zu finden, besonders für unseren liebsten Menschen, kann der zeitweise Smartphone-Verzicht eine wichtige Unterstützung sein. Das digitale Fasten hilft dabei, Stress abzubauen und eine störungsfreie Zeit mit dem Lieblingsmenschen zu verbringen. Selbstverständlich sollte es sein, dass Smartphones und Tablets außerhalb des Schlafzimmers abgelegt werden.

Unterstützung suchen: Wer alleine keinen Ausweg aus der Überforderung findet und neue Impulse für die Liebesbeziehung sucht, der sollte sich nicht scheuen, Unterstützung doch einen Beziehungscoach in Anspruch zu nehmen. Auf dieser Weise ist es möglich, bewusster zu werden und neue Wege für ein glücklicheres Miteinander zu erkennen,

**Es fällt leicht, „Nein“ zu sagen,
wenn das tiefste Innere erfüllt ist
von einem glühenden „Ja!“**

Steven R. Covey

Literaturempfehlungen

Fromm, Erich: Die Kunst des Liebens. Frankfurt: Ullstein 1979 (Erstveröffentlichung 1956)

Zurhorst, Eva-Maria / Zurhorst, Wolfram: Das Liebesgeheimnis. Der große Praxiskurs zu Liebe dich selbst und es ist egal, wen du heiratet. München: Goldmann 2019

Richardson, Diana. Zeit für Liebe. Sex, Intimität & Ekstase in Beziehungen. Köln: Innenwelt 2009t

Richardson, Diana: Slow-Sex. Wie Sex glücklich macht. Der neue Stil des Liebens. (DVD, 80 min.). Köln: Innenwelt 2012



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