Love is all you need – Teil 2

Von Zahnpastatuben und anderen Liebestötern

Naturarzt-Interview mit Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Adam und Eva, Orpheus und Eurydike, Romeo und Julia, Yoko Ono und John Lennon. Große Liebesgeschichten – fiktive wie historische – berühren unser Herz. Sie erzählen von verzehrender Sehnsucht und schlussendlicher Erfüllung, von Romantik und von immer und ewig. Doch was braucht es wirklich, um Liebe dauerhaft am Leben zu halten? Im ersten Teil des Gesprächs mit Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer haben wir erfahren, dass sie weit mehr ist als ein flatterhaftes Gefühl. Liebe gilt als Grundbedürfnis, Liebesbeziehungen wollen gepflegt werden. Sonst geht selbst die stabilste unter ihnen kaputt. Dr. Maurer über Vati, Mutti und den Blaumann, Totschlägersätze und weitere Beziehungskiller.

? *Naturarzt:* Es gibt sie, die Traumpaare, bei deren Anblick Außenstehende ganz sicher sind: Das ist für immer! Topf auf Deckel. Entsprechend groß ist dann die Überraschung, wenn einer von beiden die Trennung verlautbart. Was steckt hinter dem, das Sie die „Kunst der Ehezerrüttung" nennen? Wie bekommt man selbst die denkbar stabilste und glücklichste Beziehung kaputt?
Wenn es ein Paar bereits in die Integrationsphase geschafft hat (wir erinnern uns: die Phase, in der wir uns mit den Stärken und Schwächen des anderen vertraut gemacht haben und diesen so akzeptieren und lieben, wie er ist. Siehe Teil 1 des Interviews im Juli-*Naturarzt* 2018, (Anm. d. Red.), ist Partnerschaft eigentlich gar nicht so schwer. Vorausgesetzt wir vergessen nicht, dass jede Beziehung gepflegt werden will. Andernfalls verkümmert sie wie Blumen ohne Licht und Wasser. Wir müssen uns bewusste „Paarzeit" füreinander nehmen, Interesse aneinander zeigen und das Geschenk unserer Zweisamkeit nicht als Selbstverständlichkeit ansehen. Wenn wir durch Zuhören, offene Gespräche und ehrlichen, regen Austausch emotionale Verbundenheit kultivieren, uns gegenseitig unterstützen und das Leben erleichtern, vertieft all das unsere Zuneigung und Bindung. Dazu gehört es, in leidvollen Zeiten trostgebend füreinander da zu sein, aber ebenso gemeinsam schöne Erlebnisse zu sammeln und berührende Momente zu teilen. Freundschaftliche Hilfestellung, respektvolles Interesse und aufrichtige Anteilnahme sind ungleich wichtiger als das viel beschworene moderne Romantikideal, das die Beziehung auf eine sehr wackelige, gefühlsduselige und instabile Unterlage zu gründen versucht.

Gerade junge Paare säen die Saat des Scheiterns ihrer Partnerschaft vor allem dadurch, dass sie zu viel und das Falsche von der Beziehung erwarten. Hinzukommt, dass diese Erwartungen und Wünsche im Überschwang der Hormone und Verliebtheits-Gefühle zu Beginn der Partnerschaft oft gar nicht offen kommuniziert und miteinander geklärt werden. Wenn wir von unserer Beziehung die Heilung und Erlösung eines Mangelempfindens erwarten, überfordern wir sie. Im Hintergrund sind es meistens mangelnde Eigenliebe, ein Selbstwertproblem und ein Defizit an Selbstständigkeit, die letztlich in die Angst vorm Alleinsein münden. Um die gefürchtete Einsamkeit zu verhindern, wird schließlich geklammert, kontrolliert und eifersüchtig überwacht. Zeitgleich verkauft sich das „Mangelwesen" zum Nulltarif. Um bloß nicht alleine zu sein, akzeptiert es Respektlosigkeiten und meidet jeden Konflikt aus einem falschen Harmoniebedürfnis.

? Aus einem falschen Harmoniebedürfnis, sagen Sie. Inwieweit wirkt es sich negativ aus, wenn wir jedem Streit aus dem Weg gehen? Und was machen tolerierte Demütigungen und Verletzungen aus uns bzw. mit uns?
Wir entwickeln zunehmend inneren Groll und haben ab einem bestimmten Zeitpunkt die Beziehung im Stillen längst aufgekündigt. Schleichend setzt die Entliebung und Entfremdung vom Partner ein.

? Welche „Totschläger"-Aussagen sollte man sich tunlichst verkneifen, weil sie der Partnerin/dem Partner und somit der Beziehung schaden?
Sätze, wie „Wenn Du mich wirklich lieben würdest, dann würdest Du nicht... sondern endlich …!" Solche Aussagen triefen vor Vorwürfen und Enttäuschung. Sie setzen das Gegenüber unter Druck und spiegeln Beleidigung und Kränkung. Ein Super-Beziehungskiller! Statt die eigenen Wünsche zu äußern, wird gefordert, ja eine Leistung eingeklagt. Liebe ist immer ein Geschenk. Kein Tauschhandel, der sich eintreiben lässt.

Die wahren „Zerrüttungsprofis" kämpfen um die Erfüllung ihrer jeweiligen Erwartun-

gen. Sie formulieren diese aber eben nicht explizit. Der andere soll spüren und erraten, worin die Bedürfnisse bestehen. Gelingt dies nicht – und das ist der Regelfall –, wird der Partner mit Rückzug, Schweigen und einem beleidigten Gesicht bestraft. Und die nächste Erwartung lässt nicht lange auf sich warten: Nämlich die, dass das unsensible Gegenüber den ersten Schritt zu Versöhnung und Vergebung tun muss.

? Das klingt qualvoll und anstrengend. Die Beziehung als Spießrutenlauf …

Tatsächlich. Denn auf der einen Seite nehmen gegenseitige Rücksichtnahme und Zuneigungsbekundungen ab. Auf der anderen aber negative Eskalationen mit destruktivem Streitverhalten zu.

Wer erreicht, dass das Verhältnis von positiven Äußerungen zu negativ-kritischen Interaktionen innerhalb der Beziehung unter dem Verhältnis von 5:1 liegt, befindet sich auf dem besten Weg, dem Miteinander den Garaus zu machen.

? Welche Warnsignale kündigen an, dass die Beziehung im Begriff ist, den Bach runterzugehen? Was sollte uns hellhörig werden lassen?

Gehäufte, unsachlich vorgebrachte und verletzende Kritik. Wenn vorwurfsvolle „Du-Sätze" uns für alles und jedes den „schwarzen Peter" zuschieben sollen und dann noch mit Verallgemeinerungen wie „immer" und „nie" garniert werden, müssen wir erkennen, dass unsere Partnerschaft rapide an Qualität abnimmt. Auch Verachtung in Form von persönlicher Abwertung, Abwehr als ständige Rechtfertigung und Gegenkritik maskiert und Abblocken (versteinern, schweigen, „dichtmachen", gegen eine Wand reden) zeigen uns: Um die Beziehung steht es nicht zum Besten. Kein Konflikt, der mit diesen Verhaltensmustern angegangen wird, kann wirkliche Klärung erfahren. Vielmehr kommt es noch häufiger zu Missverständnissen. Denn man hört dem anderen nicht mehr zu und interpretiert dessen Worte und Taten nur noch zu seinen Ungunsten.

? Wie bewerten Sie Konfliktklassiker, wie die offene Zahnpastatube, die uns scheinbar unverhältnismäßig in Rage bringt?

Ganz klar: Die wirklich heißen Themen, die Brennpunkte unserer Beziehung sprechen wir nur ungerne an. Wir meiden sie lieber. Hingegen weichen wir auf ungefährliche

Naturarzt-Interview mit

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer, Jahrgang 1961, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Paar- und Familientherapie sowie Arzt für Naturheilverfahren, Sportmedizin und Chirotherapie. Dr. Maurer ist Chefarzt einer Fachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren in Scheidegg im Allgäu.

Nebenkriegsschauplätze aus. Banale Anlässe, wie eben die falsch ausgedrückte Zahnpastatube, die Krümel auf dem Toaster oder die Haare im Waschbecken. Darüber lässt sich doch ganz vorzüglich streiten. Durch diese zerstörerischen Umgangsformen verliert der Partner ganz schnell an Attraktivität. Schließlich wird er durch diese schadhaften Verhaltensmuster bei jedem Krach als störender erlebt.

In der Folge kommt es immer seltener zu Gemeinsamem. Dann ist es nur noch eine Frage der Zeit, wann sich dies auch unglücklich auf die sexuelle Anziehung auswirkt. Kurzum: Wir sind unzufrieden. Schließlich riskieren wir den ein oder anderen Blick, denn auch andere Mütter haben schöne Söhne und Töchter. Und schließlich begleiten sie uns immer häufiger: die Gedanken an Trennung.

Besonders fatal ist, dass sich im Rückblick all unsere gemeinsamen Erlebnisse negativ verzerren. So gelangt manch einer zur Auffassung, von Anfang an die falsche Partnerin oder den falschen Partner gewählt haben.

? Zum Thema „Beziehung" gibt es viele irrige Annahmen. Was sind die fünf größten Mythen?

Da gibt es einiges, was das Scheitern der Beziehung zu beschleunigen vermag, beispielsweise:

1. Wenn man sich wirklich liebt, ist man sich immer einig, und es kommt nie zum Streit.
2. Ist man erst einmal verheiratet, wird der andere sich schon noch von alleine ändern.
3. Wenn man einander liebt, tut man niemals etwas, das dem jeweils anderen nicht gefällt.
4. Liebt mein Gegenüber mich wirklich, kann es mir jeden meiner Wünsche von den Augen ablesen.
5. Ich habe ein Recht darauf, dass mein Partner mich glücklich macht.

Verfolgen wir diese Ansichten, verfallen wir zwangsläufig in ein „Schwarz-Weiß-Denken": Bist Du nicht gut, dann musst Du schlecht sein! Durch Verallgemeinerungen werten wir jedes Versehen des Partners als grundsätzliches Versagen und Beweis für dessen Desinteresse, ja Gleichgültigkeit. Der Mensch an unserer Seite erhält das Prädikat „negativ". Sein Verhalten erklären wir uns durch grundlegende Charakterfehler. Währenddessen gaukeln uns die Medien das Bild der idealen Liebesbeziehung vor und prägen uns so auf gefährliche Weise: Wir träumen den Traum vom „perfekten Partner", ein wiederum idealistisches Zerrbild. Einer der populärsten Kampfplätze hierbei: das Bett. Beide Partner sehnen sich nach Nähe, aber keiner tut den ersten Schritt. In Hundedressur-Manier straft man sich gegenseitig mit Liebesentzug.

Nebenkriegsschauplätze: Die offene Zahnpastatube muss für Tiefgreifendes herhalten.

? Sie sprechen das Bett an. Und wir wissen: Keine Paarbeziehung funktioniert ohne Sexualität. Was läuft falsch, wenn man überhaupt keine Lust mehr aufeinander hat?

Auch ohne größere Konflikte kann in einer Beziehung die gegenseitige Attraktivität der Partner füreinander abnehmen. Das sogenannte häusliche Unlustsyndrom hält in Deutschland allerorten Einzug. Obwohl beide gerne kuscheln, kommt es immer weniger zum Austausch von Streicheleinheiten und zu wechselseitigem Verwöhnen. Die gegenseitige Attraktivität nimmt ab. Dies ist nicht zuletzt Folge dessen, dass wir uns, vor allem wenn Kinder im Hause sind, zu wenig beachten. Wir machen uns häufig zu wenig attraktiv für den anderen. Gehen wir zur Arbeit, werfen wir uns in Schale. Zu Hause allerdings laufen wir im schlampigsten Jogginganzug umher. Stichwort „Muffelnder Wohnbeutel" (= Jogginghose) oder Blaumann-Phänomen in der Freizeit. Häufig fehlen in einer länger dauernden Beziehung gegenseitige Reize. Im Gegenteil. Wir beginnen mit respektlosen Verhaltensweisen, die wir uns in der anfänglichen Kennenlern- und Balzphase nie geleistet hätten. Ein No-Go ist auch das Vati-Mutti-Phänomen: Viele

Partner sprechen sich, wenn Kinder im Hause sind, nicht mehr mit dem Vornamen an, sondern nennen einander „Vati" und „Mutti". Dies führt selbstredend zu einer weiteren Ent-Erotisierung und Ent-Sexualisierung.

Indem wir alles miteinander machen, alles für den anderen Geheimnisvolle verlieren und uns zu vertraut werden, kommt das Spannende und Reizvolle zum Erliegen. Hinzu kommt, dass das Bett, wie erwähnt, als Kampfplatz benutzt wird, auf dem wir unsere Befindlichkeitsstörungen ausleben. Andererseits ist dies auch der Ort der Tabus: Wir sprechen unsere sexuellen Wünsche oder gar Phantasien nicht an und nicht aus, sondern pflegen unsere Hemmungen.

Wo Blaumann und Jogginghose Einzug halten, zieht die Erotik ganz schnell aus.

? Ist das Schlafzimmer in manchen Fällen nicht auch Wettkampf-Zone? Ein Platz, an dem manch einer sich unter Druck fühlt, „Hochleistungen" zu bringen?

Absolut! Und auch Oswalt Kolle mit seinen „Aufklärungsfilmen" hat meines Erachtens seinen Anteil daran. Leider hat er die Leistungsnorm bis in deutsche Schlafzimmer getragen. Sexuelle Versagensängste bei Männern und Frauen sind nicht selten. Aber Sexualität ist eben kein Leistungssport, bei dem sie den Bauch krampfhaft einzieht und wild stöhnt, um ihre Erregung zu beweisen, und er Beifall heischend fragt: „Na, wie war ich, Schatz?" Hier geht's nicht um Normerfüllung, sondern um die Fähigkeit der Hingabe, des Spiels mit Lust und Erregung und Zärtlichkeit. Um die Fähigkeit zu Intimität, die abhängig ist von der Stärke der eigenen Selbstsicherheit und Toleranz von Spannung und Unsicherheit. Man kann sich selbst fragen: Kann ich meinem Partner beim Sex in die Augen schauen?

? Bleiben wir noch einen Moment im Schlafzimmer. In flagranti! Er kommt früher von der Geschäftsreise nach Hause und ertappt sie bei einem Seitensprung. Warum gehen wir fremd? Was sagt das über unsere Beziehung und über uns selbst aus?

Wer meine Tipps zur erfolgreichen und gnadenlosen Zerstörung seiner Beziehung beherzigt, wird – wenn er vor den Trümmern seiner Partnerschaft steht – automatisch eines Tages den sehnsuchtsvollen Blick über den eigenen Gartenzaun lenken. Denn sie/er sucht einen Ausweg aus einer ent-erotisierten und emotional haltlosen Beziehung. Das Fremde und Unbekannte, das besser idealisiert werden kann als das Vertraute, bleibt sicher immer auch ein Reiz. Ein Mann, der den Bus erreicht hat, rennt diesem nicht länger hinterher, sagt ein Bonmot. Aber der Kampf um Eroberung liegt Jägern nun mal im Blut. Wähnt man sich eines Partners zu sicher, erlebt man ihn leider oft als weniger attraktiv. Und eine neue Eroberung pusht natürlich auch das eigene wackelige Ego und Selbstbewusstsein. Manch eine/r testet so gelegentlich ihren/seinen aktuellen Marktwert. Andere, die nicht wirklich bindungsfähig sind, schaffen sich über heimliche Außenbeziehungen innere Distanz und sind verliebt ins Verlieben. Das kann zur Sucht werden. Wiederum andere splitten ihre Bedürfnisse auf: Das Hausmütterchen dient als Mutti-Ersatz, die heimliche Geliebte ist für den erotischen Bereich zuständig. So kommt keiner einzelnen Person eine wirklich große Bedeutung zu, und damit sind eigene Verschmelzungsängste abgewehrt.

? Und was ist mit der/dem Gehörnten? Wie kann man mit einer Affäre umgehen?

Das Schlimmste, was die/der Betrogene nach Bekanntwerden einer Außenbeziehung tun kann, ist zu bitten, zu betteln und zu klammern. Stundenlange Gespräche bei Rotwein, die sich um die Frage „Warum liebst du mich nicht mehr?" drehen, enden meist in einem Drama mit Vorwürfen und Mitleidsarien auf Seifenopern-Niveau. Klar tut ein so gravierender Vertrauensbruch höllisch weh und verängstigt. Selbstunsichere Menschen reagieren auf Zurückweisungserlebnisse oft unmittelbar mit Selbstentwertung und Selbstzweifeln und vergleichen sich: „Was hat sie, was ich nicht habe?" Aber solche Überlegungen sind selbst- und beziehungsschädigend und daher wenig hilfreich. Wenn sich der Betrogene zum „Dackel" macht oder die moralische Keule schwingt, also sich kleinmacht oder aufplustert, treibt er den anderen nur noch weiter von sich fort. Schlimmstenfalls verliert das Gegenüber jeglichen Respekt. Und wenn Ihr Partner Sie nicht mehr achten kann, dann kann er Sie auch nicht mehr lieben. Manche kehren dann zwar reumütig zurück aus Mitleid und Schuldgefühlen. Doch das Herz hängt woanders. Eine ungeklärte Beziehung aber, die krampfhaft aufrechterhalten wird, hat das Potenzial für eine sadomasochistische Kampfehe, in der es um Macht-/Ohnmachtsspiele geht. Es dominieren mangelnde Vergebungsbereitschaft und chronisch nachtragende Gefühlen auf beiden Seiten. Doch eine Beziehung aus Liebe ist es längst nicht mehr.

? Das Wesen der Liebe verträgt wohl keine Machtspiele ...

Nein. Nochmals: Liebe ist ein Kind der Freiheit. Und ein großes Geschenk. Wenn wir den anderen loslassen, kann er aus freien Stücken zurückkommen. Oder wir wünschen ihm – gerade aus Liebe – auf seinem Weg viel Glück. Und kümmern uns um unser eigenes. Wer sich in einer solch schwierigen Situation achtungs- und würdevoll um sich selbst kümmert, den anderen bittet, seine Wünsche und Gefühle zu klären und solange auf Distanz geht, der wird vom Partner nicht selten wieder neu entdeckt, denn dieser spürt, dass er etwas Wertvolles zu verlieren hat. Jemanden, der nicht wie ein quengelndes Kind an seinem Rockzipfel hängt, sondern voller Selbstliebe und Selbstachtung auf eigenen Beinen steht. Ich kann in so einem Fall nur wärmstens empfehlen, sofort auf Distanz zu gehen und dem anderen die Gelegenheit zum Vermissen zu geben.

Ehegatten-Splitting mal anders: Die Frau als Mutti und die Geliebte als Sexbombe.

? Alles kaputt, die Beziehung zerrüttet. Wem kann eine Paartherapie trotz scheinbarer Aussichtslosigkeit helfen?

Wenn die Beziehung stagniert, die emotionale Verbundenheit brüchig wird und die Kommunikation schwierig, dann rate ich für eine ergebnisoffene Positions- und Perspektiven-Klärung zu einem Gespräch mit einem neutralen Fachmann für Paarbeziehungen. Paartherapie heißt für mich nicht, dass ein Paar unter allen Umständen zusammengeschweißt werden muss, sondern dass sich über den Dritten jede/r verstanden fühlen kann, während der andere Partner zuhört und beide gemeinsam ihre Selbst- und Paarentwicklung beleuchten können. Oft spielen ja in eine Krise alte Bindungsverletzungen hinein. Verlust-

emotionen und unterschiedliche unbewusste Bewältigungsreaktionen untergraben die Verbundenheit. Eine bindungsbasierte, emotionsfokussierte Paartherapie kann den Teufelskreisdialog klären, in den sich viele Paare verstricken, ohne einen Ausweg zu finden. Sofern noch Glut unter der Asche glimmt, kann ein solcher von mir favorisierter Ansatz (siehe Artikel im Juli-*Naturarzt* 2016) die emotionale Verbundenheit in etwa 70 % verbessern. Ist die Glut gänzlich erloschen, kann das Paar in diesem gemeinsamen Prozess klären, ob eine Trennung im Guten nicht die bessere Option ist. Und niemand muss sich später vorwerfen, nicht alles versucht zu haben.

? Vorsicht ist besser als Nachsicht. Was können wir täglich für unsere Beziehung tun?

Uns häufiger hinterfragen! Was tun wir eigentlich für unsere Ehe, für unsere Beziehung? Und ich meine nicht, wieviel wir arbeiten, oder wie intensiv wir uns um unsere Kinder kümmern. Ganz konkret: Was tun beide Ehepartner, jede/r für sich, aber auch miteinander für die Verbesserung ihrer Beziehung? Wie viele gemeinsame Unternehmungen, wie viele gemeinsame Abende ohne Kinder nehmen wir uns, an denen wir über unsere Erlebnisse und Wünsche sprechen? Wir müssen wieder lernen darauf zu achten, was der Partner Gutes für uns tut. Gleichzeitig sollten wir wieder anfangen, uns gegenseitig zu verwöhnen – mit kleinen Gesten der Zuneigung und der Wertschätzung und gegenseitiger Unterstützung. Damit sich endlich etwas ändert, kann jede/r gleich bei sich anfangen! Wann haben Sie eigentlich zuletzt einen Liebesbrief geschrieben?

? Das ist noch gar nicht so lange her! Allerdings war der an meine vierjährige Tochter adressiert und kam richtig gut an. Im ersten Teil unseres Gesprächs haben wir gelernt, dass Liebe uns erst lebensfähig macht? Was tun, wenn es an Liebe fehlt?

Liebe ist ein emotionales grundlegendes Bedürfnis, lieben können und geliebt werden die Grundnahrung auf Gefühlsebene. Ohne diese Liebesfähigkeit erkranken Menschen. Allerdings haben viele in früheren, zum Teil auch den ersten (Liebes)Beziehungen zu wichtigen Bezugspersonen sehr gelitten und im Nähebereich große Verletzungen davongetragen. Das Ergebnis ist eine große Ambivalenz zwischen Liebessehnsucht und Beziehungswünschen einerseits und erlernten Beziehungsängsten andererseits. Unter dieser Konfliktspannung entstehen Beziehungsstörungen, psychosomatische Probleme und viele psychische Störungen. Wie andere mit uns und mit unseren Grundbedürfnissen umgegangen sind, entscheidet darüber, wie wir uns später selbst sehen und annehmen können und wie viel Vertrauen wir in mitmenschliche Beziehungen setzen. Hinter seinen Angst-Prägungen die eigene Liebesfähigkeit frei zu legen und sich selbst liebevoll anzunehmen, kann in einer emotionsfokussierten entwicklungsorientierten Psychotherapie gelernt werden.

Der Liebeskern des Wesens eines jeden Menschen muss ja nur freigelegt werden. Allerdings birgt eine reine Einzeltherapie bei Paarproblemen oft auch die Gefahr der weiteren Auseinanderentwicklung, wenn nicht zusätzlich gemeinsame Paargespräche unternommen werden. Auch ein Paarseminar oder der Besuch einer Paargruppe am Wochenende an einem schönen Ort kann neue Impulse setzen und frischen Wind in die Beziehung bringen!

Paarbeziehungen sind eine der wenigen verbliebenen Ressourcen in unserer hektischen und stressigen Moderne. Wenn Sie nach anstrengender Arbeit abends den Stress mit nach Hause tragen, frustriert daheim hocken und sich gegenseitig auf die Nerven gehen, können Sie sich gleich bei mir in der Klinik anmelden. Eine Paartherapie lohnt sich – und ist allemal billiger als eine Scheidung.

? Ich beginne, Sie dürfen fortfahren: Liebe ist …

… Liebe ist, was wir sind. Lieben können macht glücklich. Liebe ist kein wechselhaftes Gefühl. Lieben bedeutet, einen Menschen so sehen, wie Gott ihn gemeint hat und die Eltern ihn nicht haben werden lassen. Nicht lieben bedeutet, einen Menschen so zu sehen, wie ihn seine Eltern haben werden lassen. Ich schlage vor, die Liebe in einer festen Beziehung, als eine spezielle Form der Bindung zu betrachten, als eine Kombination aus Zuneigung, Freundschaft, Sexualität, Verpflichtung, gemeinsamer Problembewältigung und einem von beiden Partnern geteilten sozialen Netz. Häufig kommt es zu Problemen und Anpassungsschwierigkeiten, wenn sich die Balance dieser Bestandteile, beispielsweise in Abhängigkeit des Lebenszyklus verschiebt. Das Gleichgewicht zwischen Liebe und Partnerschaft immer aufs Neue herzustellen ist das A und O.

Für eine leidenschaftliche Liebesbeziehung allerdings muss man sich „mit Haut und Haaren" aufeinander einlassen, sein Herz und seine Sinne weit öffnen und sich anvertrauen. Das Risiko eingehen, sich durch Liebe verletzlich zu machen. Man muss sich selbst lieben können und den anderen akzeptieren lernen, wie er ist. Sonst wandelt sich der anfängliche siebte Himmel rasch in eine Beziehungshölle.

? Ein hochspannendes und komplexes Thema, über das sich noch so viel mehr sagen ließe. Das Schlusswort gehört Ihnen!

Wir haben gemeinsam einen Blick gewagt auf Liebe und Partnerschaft, Lust und Leiden und dabei verstanden: Liebe ist nie genug! Wir können jede noch so hoffnungsvolle Beziehung durch unser Verhalten kaputtmachen. Über das Gelingen einer Beziehung entscheidet stets unser konkreter Umgang miteinander. Eine Beziehung hat nur dann die Chance, mehr als ein paar Nächte, womöglich ein Leben lang zu überdauern, wenn beide Beteiligten Toleranz für ihre Unterschiedlichkeit entwickeln, wenn sie sich gegenseitig mit liebevollen Augen sehen und sich humorvoll annehmen, ohne sich gegenseitig ändern zu wollen.

Wer keinen Humor hat, sollte am besten gar nicht heiraten. Am Anfang war der andere Mensch ein Fremdling, geachtet und der Aufmerksamkeit wert in seiner Fremdheit. Wir müssen deshalb Fremdheit, Einsamkeit und Freiheit des andern achten, um die Liebe zu erhalten. Immer ein bisschen unverheiratet zu bleiben – das rate ich Ihnen!

Alles Liebe wünsche ich nicht nur den Leserinnen und Lesern des *Naturarzt*, sondern auch Ihnen, liebe Frau Grein! Vielen herzlichen Dank für Ihre messerscharfen Fragen! ■

Weiterführende Literatur

- *W.-J. Maurer: Hörbücher: Bindung, Liebe und Selbstentwicklung; Partnerschaft und die Kunst der Ehezerrüttung. Liebe, Lust und Leiden; Selbstwertschätzung. Freundschaft mit sich selbst schließen, aus: Psychosomatik Scheidegg, 27-teilige Reihe, www.clearsound.de*

Bitte beachten Sie:

Naturarzt-Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen beim Verlag. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages strafbar. Dies gilt insbesondere für Nachdruck, Vervielfältigungen, Verwendung im Internet usw.

Wir danken für Ihr Verständnis.