Stolpersteine in der Liebe meistern

Partnerschaft & Liebe

Warum große Lieben doch so oft scheitern und wie man das vermeidet

Noch heute lässt sich an den Hochzeitsfotos die Selbstverständlichkeit ablesen, mit der Annika und Mirko in die Ehe starteten: Wir wissen, sagten die verliebten Blicke, dass wir nicht heiraten müssen – aber wir wollen. Muss richtig schön gewesen sein, damals auf der Feier. Aber schade, dass es dann doch nicht geklappt hat…

Viele Beziehungen in Deutschland scheitern, obwohl sich die Menschen lieben. Trotz großer Gefühle schaffen es immer mehr Paare nicht, ein glückliches Leben zu führen – und trennen sich schlussendlich. Gründe dafür gibt es viele – und doch handelt es sich dabei häufig nur um kleine Stolpersteine.

„Ich finde diese Tatsache unglaublich schade, weil die Paare die gemeinsame Beziehung in vielen Fällen leichtfertig wegschmeißen“, sagt Lifecoach Damian Richter. „Oft liegt es daran, dass sich die Menschen von ihrem Partner oder ihrer Partnerin einfach mehr Aufmerksamkeit wünschen und sich dadurch nicht wahrgenommen fühlen. In solchen Momenten entsteht ein Burggraben, den viele nicht mehr überwinden.“

Damian Richter ist Lifecoach und hat als Speaker eine große Fangemeinde. Er veranstaltet Workshops für den Start in ein neues Leben.

Wenn das Paar allerdings gegenseitige Liebe empfinde, fehlen nur kleine Schritte bis zur glücklichen Beziehung. „Hier lautet das Stichwort: Unwissenheit. Den meisten hat noch niemand beigebracht, wie außergewöhnliche Verbindungen entstehen und aufrechterhalten werden“, ergänzt Richter.

Jeder ist einzigartig

In der Regel gestaltet es sich für zwei verschiedene Personen schwierig, auf ein und demselben Weg glücklich zu sein. Denn jeder Mensch hat ganz eigene Vorlieben, wenn es darum geht, Liebe zu empfinden, Vertrauen aufzubauen oder eine enge Verbindung zu spüren. „Viele gehen leider einfach nur von sich aus – und versetzen sich nicht in den jeweiligen Partner. Sie lieben so, wie sie es sich für sich selbst wünschen – und vergessen dabei, dass es nicht um sie geht“, erläutert der Coach. „Die Einzigartigkeit geht verloren.“

Die Lösung sei dabei sehr einfach: Viel miteinander zu reden und herauszufinden, welche Sprache der Partner spricht und welche Vorlieben er hat, verändert bereits vieles. Und ganz wichtig: „Zuhören!“

Hinzu kommt, sich seinem Gegenüber zu öffnen und zu kommunizieren, wie die eigenen Bedürfnisse aussehen. Mit Hilfe der Kommunikation lassen sich auch bereits entstandene Burggräben überwinden. „Wenn wir auf unseren Partner zugehen und ihn fragen, was er gerade von uns braucht, bauen wir eine Brücke“, so Richter. Für das Paar kommen so ganz neue Möglichkeiten ans Licht.

Emotionale Fitness

Es gibt sie, diese Momente, in denen ein Wort dafür sorgt, dass die Partnerin oder der Partner direkt anfängt, innerlich zu kochen. Häufig bedeutet das den Anfang eines Streits, denn die oder der Betroffene schaltet sofort in den Modus, selbst auszuteilen. „Für die meisten Menschen gehört es zur Gewohnheit, sich sofort der ersten Emotion hinzugeben und entsprechend zu reagieren. Doch es besteht die Möglichkeit, sich zu trainieren, den Raum zwischen dem Reiz und der Reaktion zu vergrößern und somit seine emotionale Fitness zu verbessern“, weiß der Experte. „So nehmen wir dem Streit direkt den Wind aus den Segeln.“

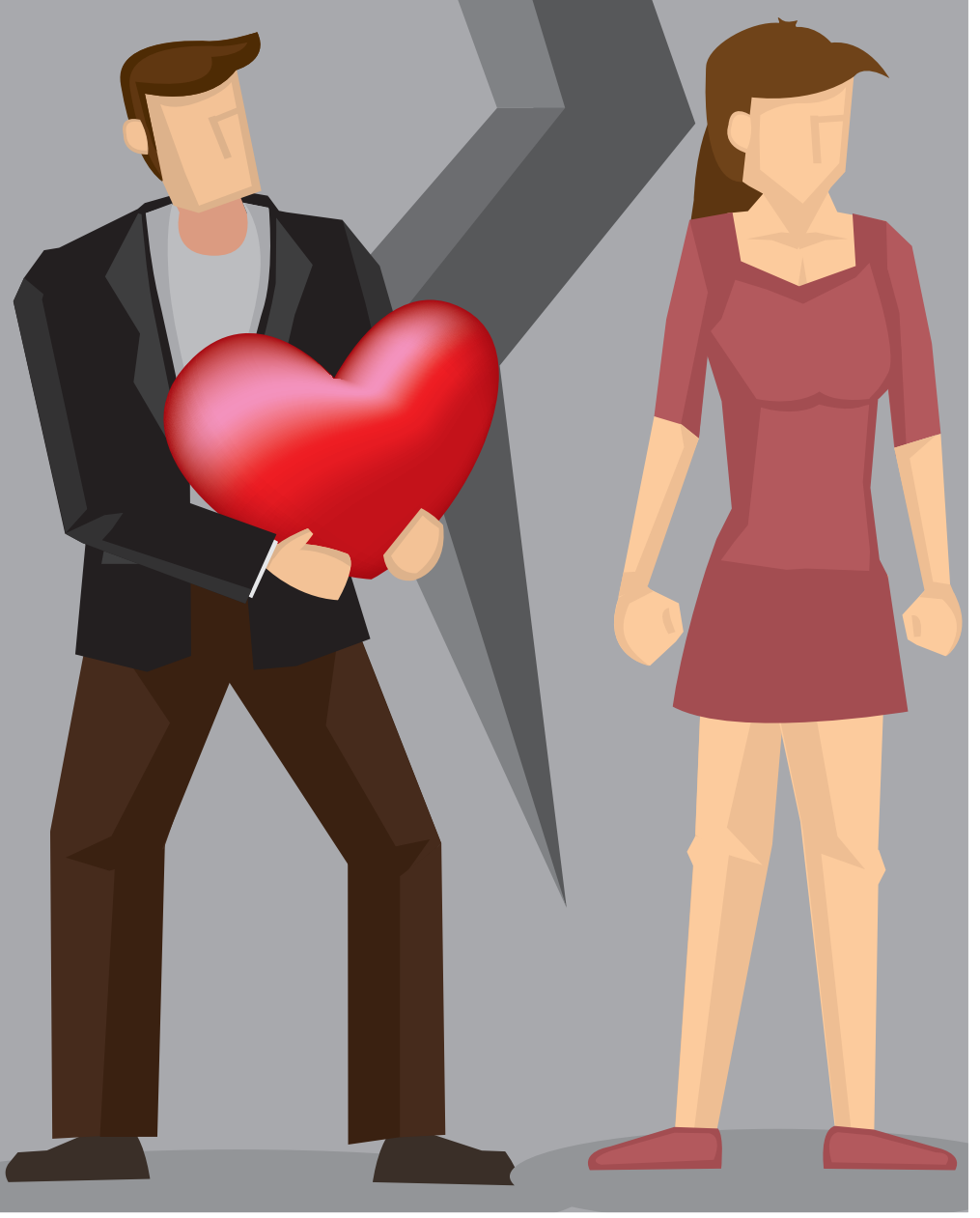
Um mögliche Fehlinterpretationen zu vermeiden, hilft auch die Nachfrage, wie etwas genau gemeint war. „Das bringt nicht nur Klarheit, sondern auch die nötige Zeit, um vielleicht nicht gleich an die Decke zu gehen“, fügt Damian Richter hinzu.

Sprüche zum Thema Liebes-Aus

„Es gibt ein Ja aus Liebe und es gibt ein Nein aus Liebe, aber kein Vielleicht.“
Ernst Ferstl (*1955), österreichischer Lehrer, Dichter und Aphoristiker

„Die Ehe ist nur zu oft die Scheidung zweier Herzen.“
Emanuel Wertheimer (1846 – 1916), deutsch-österreichischer Philosoph

In jeder Beziehung kracht es mal, aber viele geben heute einfach zu schnell auf und fokussieren sich in der Beziehung nur auf sich. Wer dran arbeitet, hat meist einen längeren gemeinsamen Atem.



Fotos: iStockphoto/Getty, Richter